กลุ่ม เพื่อนธรรม

สายตรงหลวงตา

๑๐๘ ปัญหาคาใจ ผู้ใฝ่ธรรม

โดย
ส.มหาปัญโญภิกขุ



สายตรงหลวงตา
๑๐๘ ปัญหาคาใจผู้ใฝ่ธรรม

โดย...
ส.มหาปัญโญภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๒ โดย กลุ่มเพื่อนสติ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ส.มหาปัญโญภิกขุ.
สายตรงหลวงตา ๑๐๘ ปัญหาคาใจผู้ใฝ่ธรรม – พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ : เพื่อนสติ, 2552, 184 หน้า.
1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.
294.3144
ISBN 978-616-533-000-8

ดำเนินการผลิตโดย **กลุ่มเพื่อนสติ**
๙๘/๖๙ ถนนรามคำแหง ๙๔ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทร : ๐๘๑-๔๔๐ ๘๘๘๓, ๐๘๑-๙๐๓ ๐๙๐๙
Fax : ๐๒ – ๗๒๙ – ๔๓๘๒, e-mail : friendofsati@yahoo.com



พิมพ์บน
กระดาษถนอมสายตากรีนรี้ด
www.greenread.com

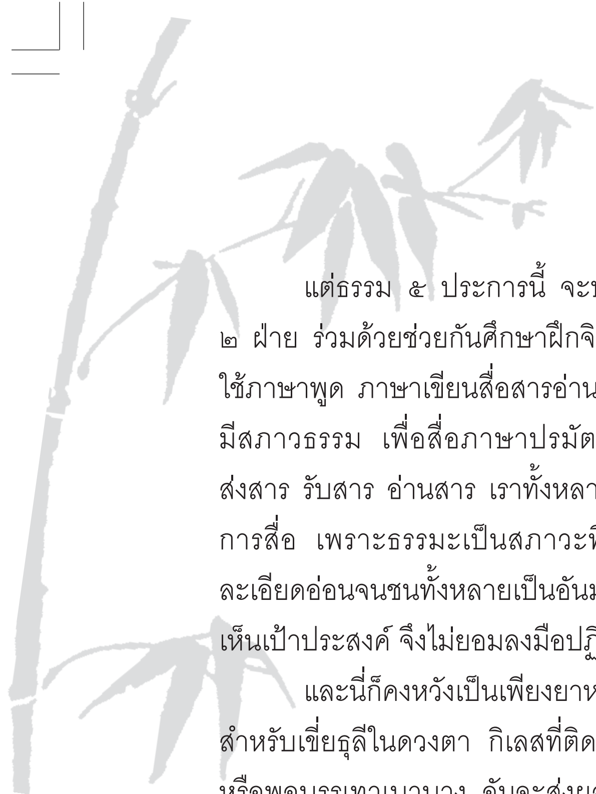
จัดจำหน่ายโดย บริษัท ใยไหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด
๒๕๑/๑ ถนนแฮปปี้แลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๔-๓๔๕๐ (อัตโนมัติ) โทรสาร ๐-๒๗๓๔-๓๔๑๔
www.yaimaibook.com

ราคา ๑๒๙ บาท

คำนำ

๑๐๘ ปัญหาคาใจ ผู้ใฝ่ธรรม เป็นผลิตผลที่ได้รวบรวมคำถาม-คำตอบ จาก www.watsomphanas.com ซึ่งสมาชิกญาติธรรมทั้งหลายต่างได้นำปัญหาคาใจถามไถ่กันมา คำถามเหล่านี้อาจเกิดขึ้นเพราะมัน **"คาใจ"** จริงๆ ก็มี ถามเพราะทุกข์ ถามเพราะสุข หรือที่ถามเพราะเห็นว่าเป็นธรรม ไม่ได้เกิดการติดขัดข้องใจอะไรเลยก็มี ฯลฯ จะอย่างไรก็ตาม อาตมาเองก็พยายามที่จะตอบแบบกันเอง แต่ก็หวังเป็นประโยชน์ให้มากที่สุด...เรียบง่าย ครึกครื้น ลึกตื้น ตีบตัน สั้นยาว ล้วนมุ่งทำให้ผู้ถามได้เห็นเงื่อนปมปัญหา พร้อมชี้วิธีแก้ วิธีคลี่คลายหายสงสัยให้ทุกข์หลุดหล่นพ้นไปจากใจ เกิดธรรมปีติ ธรรมนันทิ บันเทิงในธรรม ได้อรรถรส เพราะระลึกเสมอว่า นี่คือการแสดงธรรม ชี้นำจิตคนสู่หนทางสว่างทางหนึ่ง เนื้อหาจึงควรอยู่ในกรอบ ๕ ประการนี้คือ

- **ให้ได้ยิน ได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้รับมาก่อน**
- **สิ่งที่ฟังมาแล้วก็เข้าใจยิ่งขึ้น**
- **ทำความเห็นให้ตรง**
- **บรรเทาความสงสัยผู้ถามเสียได้**
- **จิตผู้ฟังนั้นให้ถึงความตื่น เบิกบาน ผ่องใส**



แต่ธรรม ๕ ประการนี้ จะบรรลุเป้าหมายได้ก็ด้วยทั้ง ๒ ฝ่าย ร่วมด้วยช่วยกันศึกษาฝึกจิตภาวนา ไม่เฉพาะแต่การใช้ภาษาพูด ภาษาเขียนสื่อสารอ่านธรรม แต่ต่างฝ่ายต่างต้องมีสภาวธรรม เพื่อสื่อภาษาปรมัตถ์ ภาษาวิปัสสนาในการส่งสาร รับสาร อ่านสาร เราทั้งหลายจึงจะประสบผลสำเร็จในการสื่อ เพราะธรรมะเป็นสภาวะที่ลึกซึ้ง สุขุม คัมภีรภาพ ละเอียดอ่อนจนชนทั้งหลายเป็นอันมาก ปฏิเสธว่าไม่มีจริง ไม่เห็นเป้าประสงค์ จึงไม่ยอมลงมือปฏิบัติสัมผัสสัจจะ

และนี่ก็คงหวังเป็นเพียงยาหยอดตาขวดน้อย มีคอยไว้สำหรับเขี่ยธุลีในดวงตา กิเลสที่ติดอยู่ในจิตให้หลุดออกมาได้ หรือพอบรรเทาเบาบาง อันจะส่งผลให้การเดินทางสะดวกขึ้น แต่หากยังไม่กระจ่างแจ้งแทงทะลุอารมณ์ได้ตลอด สุดท้ายก็คงไม่ปลอดจากการภาวนาจิตอย่างจริงจังเป็นแน่แท้

อนุโมทนากับญาติธรรมทั้งหลายทุกคณะ ทุกฝ่ายไว้ ณ ที่นี้ด้วย ที่ช่วยสร้างคำถามมาขอแลกคำตอบ เอาปัญหามาแปลงเป็นธรรมปัญญา แล้วจัดพิมพ์เป็นเล่มเพื่อมอบให้กับผู้อื่น ยื่นดวงตาให้กับผู้คน ผู้ยังเดินวกวนได้ยกจิตตนขึ้นสู่ถนนแห่งธรรม

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
ส.มหาปัญโญภิกขุ
๖ ตุลาคม ๒๕๕๒





สารบัญ

หมวดคำถามเกี่ยวกับ

ข้อสงสัยทั่วไป



คำถามที่ ๑ **กระผมสงสัยว่า การที่หลวงปู่ หลวงตา เป็นพระอรหันต์ตามที่ฟังมา อัฐิท่านจะเป็นพระธาตุ คำว่า "หลวงพ่อเทียนไม่มีทุกข์" นี้ กระผมเข้าใจว่าท่านต้องเป็นพระอรหันต์แน่นอนครับ แล้วไม่ทราบว่าอัฐิท่านได้เป็นพระธาตุเหมือนสายวัดป่าไหมครับ**

ตอบ เมื่อวันครั้งที่เผาศพหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ นั้นมีคนน้อยนิด เฉพาะแต่ศิษย์ชิดใกล้ที่ได้ร่วมงาน อัฐิท่านถูกทิ้งลงแม่น้ำเลยไปหมดแล้ว ไม่ค่อยมีศิษย์ท่านใดสนใจกระดูกนั้นเพราะถึงแม้เป็นแก้วใสๆ แต่ก็คงไม่ใช่ในความหมายที่เป็นรัตนะ ความแปลกพิกลนั้นก็ช่วยได้เพียงเพื่อเกิดศรัทธา แต่นี่บุคคลเหล่านั้นไม่มีความสงสัยในตัวรูปกายท่าน แต่สนใจคำสอนชี้สั่ง แม้พวกศิษย์รุ่นหลังๆ ก็ไม่ใคร่เห็นใครท่านผู้ใดกล่าวถึงเลย หลวงพ่อเทียนท่านไม่ใช่ผู้วิเศษ แต่ท่านเป็นผู้พิเศษจริงๆ

ในช่วงวันงานนั้นมีผู้ว่าฯ ท่านหนึ่งซึ่งเป็นศิษย์หลวงพ่อได้นำรูปปั้นรูปเหมือนของหลวงพ่อเทียน เป้าหมายคงเป็นเครื่องระลึกนึกถึงมาแจกจ่าย แต่สิ่งที่พบเห็นได้ ณ เวลานั้นคือ ภาพของคนที่นำรูปเหมือนไปโยนลงแม่น้ำเลยกันหมด คงเห็นว่าไม่มีความจำเป็นกระมัง สมัยนั้นคงต่างจากสมัยนี้ จิตคนกลุ่มนั้น คงไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องมีสิ่งนี้เป็นแน่ (แต่หากยังต้องการเห็น ให้ไปดูที่วัดโมกขวนาราม ขอนแก่น มีเจดีย์เล็กๆ บรรจุอัฐิท่านที่นั้น) อยากรู้ความเป็นอรหันต์ ให้ดูความหมายในบทพุทธคุณ ๙ (เริ่มตั้งแต่ อิติปิโส เป็นต้นไป) คุณลักษณะของพุทธอรหันต์ จะไม่มีคำระบุไว้เลยว่ากระดูกเป็นแก้ว ดูคำสอน ดูจริยาวัตร ดูการปฏิบัติสมณะกิจ ดูการใช้ชีวิต ณ ปัจจุบัน ดูการปฏิบัติต่อธาตุขันธ์ที่ไร้อุปทาน ดูไว้เพียงเพื่อเป็นอุบาย เป็นสะพานพาดผ่านเข้ามาสู่ใจตนเท่านั้น

คำถามที่ ๒ **กราบนมัสการหลวงตา เนื่องด้วยวันที่ ๒๔ ตุลาคมที่ผ่านมา ดิฉันได้ไปกราบนมัสการหลวงตา และถวายเงินร่วมทำบุญกฐินสามัคคี ทราบว่าหลวงตามีน้ำตาลเกินปกติ ๔๐๐ หลวงตารับประทานยาเบาหวานตามแผนรักษาหน่อยนะคะ**

ตอบ สุขภาพกายเป็นวิบากขันธ์ สุขภาพจิตนั้น เป็นวิบากธรรม ชีวิตนี้ตามจัดสรร ได้เท่าไหร่อยู่ไปเท่านั้น





คำถามที่ ๓ **จากผู้ไร้เกราะป้องกันทางธรรมชาติ เมื่อได้กำจัดความเครียด วิตกกังวลได้แล้ว ควรกำจัดสิ่งใดต่อไป**

ตอบ ความทุกข์ในจิตของคนเรามีอยู่ ๓ ระดับ

๑. ระดับหยาบ คือ นิวรณ์ ๕ ได้แก่ ๑.กาม ๒.หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล ๓.ง่วงเหงาซึมเศร้า ไม่ปลอดโปร่งโล่งใจ ๔.ฟุ้งซ่าน อดีต อนาคต สมาธิสั้น ๕.ชอบลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในพุทธภาวะ

๒. ระดับกลาง คือ โทสะ โลภะ โมหะ ได้แก่ ๑.อารมณ์โกรธ เคียดแค้น ชิงชัง ๒.คิดอยากได้นู่นอยากได้นี่ ๓.หลงรูปหลงนาม หลงรักหลงชัง หลงเข้าไปในความคิด หลงอัตตาตัวตนว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง

๓. ระดับละเอียด คือ อวิชชา ได้แก่ การที่จิตยังไม่เกิดสภาวธรรมรู้แจ้งในธรรมชาติของจิตเอง และนี่ก็คืองานของมนุษย์ทุกรูปทุกนามที่ต้องทำ ต้องกำจัดออกไปจากชีวิต เพราะมันเป็นกิเลสที่บดบังปกคลุมจิตให้เวียนว่ายอยู่ในความมืดมิด จิตจะวกไปวนมาอยู่ในอารมณ์เหล่านี้ไม่มีวันสิ้นจบ หากไม่ทำลายอวิชชาเสียได้ สังสารวัฏก็จะทำหน้าที่ของมัน

อยู่อย่างนี้ บุรุษผู้รักสันติธรรมในชีวิตก็จงพึงทำลายสิ่งที่มารบกวนจิตทั้งสามอย่างนี้เสียเถิด

แต่ความจริงอันหนึ่งที่พึงสำเหนียกก็คือ เวลาได้อารมณ์ สมาธิดีก็เหมือนละกิเลสได้ แต่ถ้าสมาธิหดหาย ก็กลายกลับเป็นนรกอีกครั้ง พลังจิตที่จะนำไปกำจัดกิเลสขั้นต่อไปก็อ่อนล้าหมดกำลังเสียแล้ว มันทำไม่ได้อย่างที่อยากหลุดพ้น เพราะสมาธิข่มไว้เรียก **วิกขัมภนวิมุติ** เกิดปัญญาเล็กน้อยหลุดพ้นได้เป็นครั้งคราว หรือชั่วระยะขณะใดเวลาหนึ่งเรียก **ตทังควิมุตติ** หลุดพ้นเพราะเกิดญาณทัศนะเป็นเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติเรียก **สมุจเฉทวิมุติ**

หากเพียงเพราะเรากำจัดความเครียด ความวิตกกังวลได้ อันเป็นผลมาจากสัมมาทิฏฐิ ความเข้าใจเบื้องต้นในชีวิตได้เฉยๆ อันนี้ยังไม่ไปไหน ต้องเริ่มที่การอนุบาลจิตไว้ก่อนแล้วเมื่อมันโตเต็มวัย จะไขคำตอบของความสงสัยที่เหลือให้เอง



คำถามที่ ๔ **ผมจะขอถามหลวงตาว่า “คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ” มีความหมายว่าอย่างไรครับ**

ตอบ เป็นมาตรฐานในการชี้วัด คือ *สักกายทิฏฐิ วิจิกิจ-ฉา สีลัพตปรามาส โลภะ โทสะ โมหะ รูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะกุกกุจจะ มานะ อวิชชา* (คำแปลดูในหนังสือทำวัตร) หมายถึง สาวกของพระพุทธเจ้า หรือผู้ฝึกจิตเข้าสู่หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้ เป็นการจัดลำดับขั้นจิตของผู้เข้าถึงตามแห่งอริยภูมิ (ภูมิของอริยบุคคล) ตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงขั้นสูงสุดจะมีการจัดลำดับไว้เป็นคู่ๆ คือ ผู้ที่กำลังศึกษากับผู้ที่สอบเลื่อนขั้นจิตนั้นได้แล้ว เกณฑ์การจัดอับดับเสขะ หรือเสขะภูมิจะใช้กิเลสระดับอนุสัย สังโยชน์ ๑๐ ตัว เป็นมาตรฐานประกอบในการชี้วัดคุณธรรม ส่วนอื่นๆ เป็นเกณฑ์รองลงไป ๔ คู่ ๘ บุรุษ ได้แก่

คู่ที่ ๑ โสดาบัตติมรรค โสดาบัตติผล
จบแล้วเรียก **โสดาบัน**

คู่ที่ ๒ สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล
จบแล้วเรียก **สกิทาคามี**

คู่ที่ ๓ อนาคามีมรรค อนาคามีผล
จบแล้วเรียก **อนาคามี**
คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค อรหันตผล
จบแล้วเรียก **อรหันต์ พระอเสขะ พระขีณาสพฯ**

เพื่อความเข้าใจในภาคปฏิบัติจึงขอขยายความเพิ่มเติม ดังนี้ ในโลกนี้เราอาจแยกสภาพจิตออกได้ ๓ แบบ คือ

๑. จิตแบบปุถุชน คือ ผู้ที่ปล่อยใจตนให้จมอยู่ในกระแสความคิดความอยาก ไม่ยอมทวนกระแส นิสัยโกรธหงุดหงิด ราคะกล้า โทสะรุนแรง หลงสมมุติตนเองเอามากๆ อัตตาตัวตนสูง เพลินในเวทนา ยศฐา บรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่การงาน หาพื้นที่ว่างในจิตแทบไม่มี เรียกว่าถูกกิเลสเผาตลอดเวลา หากเปรียบกิเลสเหมือนน้ำ คนพวกนี้ก็จะสำลักน้ำตายแล้วตายอีกอยู่อย่างนั้น ผลุบๆ โผล่ๆ ไม่รู้วิธีว่าย ไม่รู้ว่ามีฝั่งด้วยซ้ำไป

๒. จิตแบบฤาษี คือ ผู้หลีกเร้นจากกาม สละวิถีชีวิตแบบสามัญชน มุ่งเน้นการฝึกจิตแต่ก็จะติดอยู่แค่สงบแบบสมถะ สงบแบบฤาษี ชอบเสพความสงบ ไม่เกิดปัญญาเห็น



ไตรลักษณ์ในสรรพสิ่ง และความสงบที่ตนเสพอยู่ พยายามจะทำสมาธิให้นิ่งๆ ทำสมาธิให้เป็นตัวตน และหวังจะมีสิ่งนั้นอยู่กับตนเองตลอด เข้าใจว่าความสงบแบบนี้จะเป็นที่พึ่งของจิตได้ เป็นการเอาสมาธิมากดทับจิต ปิดกั้นการรับรู้จึงไม่เกิดปัญญา ไม่ใช่หลักการของวิปัสสนาในพุทธศาสนา

๓. จิตแบบอริยะ คือจิตที่ห่างไกลจากกิเลส พ้นจากการผูกพันของสังโยชน์ แบ่งเป็น ๔ คู่ ๘ ลักษณะ ดังนี้

๓.๑ โสดาปัตติมรรค คือผู้ที่สัมผัสตัวรู้ได้ชัดเจนเป็นสัมมาสติระลึกรู้กาย จิต ได้แล้ว แต่หลุดๆ หายๆ เป็นผู้เห็นทาง และกำลังฝึกประคองจิตตนให้อยู่ในทาง แม้จะตกออกนอกทางคือ ติดอารมณ์บ่อยๆ แต่ก็สลัดออกได้ จิตในลักษณะนี้จากการที่อยู่กับปัจจุบันได้บ้างระดับหนึ่งแล้ว เพราะเกิดการปล่อยวางอดีต อนาคต จึงทำให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของชีวิตขึ้นมาระดับหนึ่ง

๓.๒ โสดาปัตติผล คือผู้ที่สามารถประคองตัวรู้ หรือสติสัมปชัญญะได้จนถึงขั้นเกิดเป็นสมาธิ สู่ยถาภูตญาณ เห็นการเกิดดับในรูปนาม จนคลายความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นไปในกาย คลายอัตตาตัวตน อีโก้ที่จัดจ้านออกไป ไม่สงสัยในพุทธภาวะ ว่าสามารถดับสมุทัยของความทุกข์ที่เกิดจากความคิด

ปรุงแต่ง และอนุสัย สังโยชน์เบื้องต้นบางตัวได้ ส่งผลต่อการสลายความเชื่อถือในประเพณีพิธีกรรม ความขลังศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งถือเป็นความงมงายระดับเปลือกนอกของจิตได้อย่างสนิท

๓.๓ สกิทาคามิมรรค คือผู้ที่พัฒนาสติจนมีกำลัง สามารถเห็นความคิดปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใดก็ดับได้เมื่อนั้น แม้จะยังหลงปรุงแต่งอยู่บ้าง แต่ก็จะไม่ยืดยาว ทุกข์ยังมีอยู่ แต่ก็แก้ได้ สลัดอารมณ์เป็น รู้ทันเมื่อใด ดึงจิตกลับคืนมาอยู่กับปัจจุบันได้เมื่อนั้น การเกิดภพชาติปรากฏช่วงสั้นๆ ความโลภ โกรธ หลง จืดจาง เพราะออกจากความหลงยึดติดในอารมณ์ความคิดปรุงแต่งได้ไว

๓.๔ สกิทาคามิผล คือผู้ที่จิตเกิดญาณหยั่งรู้ถึงความเบาบางจางคลายของตัวโกรธ โลภ หลง ขันธ์ห้าว่างจากการยึดเกาะของอุปาทานเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน สมาธิตั้งมั่น กายเบา จิตเบา ความเพียรในรูปแบบจะไม่ต่างกัน คือสติกำหนดรู้ได้ค่อนข้างสม่ำเสมอ อนิจจัง อนัตตาในจิต ในผัสสะจะชัดเจนกว่าที่ผ่านมา

๓.๕ อนาคามิมรรค คือผู้ที่เกิดวิปัสสนาญาณ สามารถฟันฝ่ากิเลสสังโยชน์เบื้องต้นมาได้แล้ว แต่อุปสรรคหรือคู่ต่อสู้ที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน คือราคะ ซึ่งเป็นสังโยชน์ขั้นละเอียด ไม่ว่าจะปลอมแปลงมาในรูปลักษณาการเช่นใด สติในระดับนี้จะเป็นผู้สำรวจ ตรวจสอบ หยั่งรู้หยั่งเห็นได้ แต่



ยังไม่สามารถเกิดจุตูปปาตญาณ เห็นการเกิดขึ้นของวิชชาที่ทำลายราคะนี้ดับไปได้

๓.๖ อนาคามีผล คือผู้ที่เกิดปัญญาญาณรู้ถึงการหลุดพ้นจากราคะได้แล้ว ดับกามาสวะ (ความกำหนัด ความยินดี ความพอใจ ติดใจ) ทั้งในรูป และสมาธิ ได้สนิท

๓.๗ อรหัตตมรรค คือผู้ที่กำลังบำเพ็ญวิชชา ๓ (ตัวที่ ๓) คือ อาสวขยญาณ (ญาณที่ทำให้สิ้นไปซึ่งอาสวะกิเลสประเภทอวิชชาสวะ)

๓.๘ อรหันต์ คือผู้ที่ดับสิ้นซึ่งอวิชชาทั้งปวงได้แล้วอย่างเด็ดขาด ไม่มีสิ่งใด ธรรมใดที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ที่ต้องเรียนรู้อีก ศึกษาอีก จบภพชาติ พรหมจรรย์บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง วิมุติหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวงแล้ว

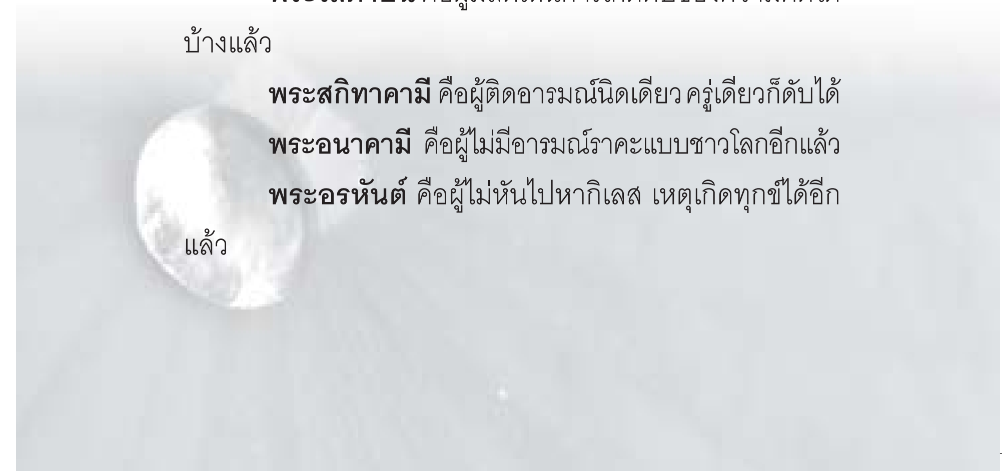
สรุปให้สั้น

พระโสดาบัน คือผู้มีสติเห็นการเกิดดับของความคิดได้บ้างแล้ว

พระสกิทาคามี คือผู้ติดอารมณ์นิดเดียว ครู่เดียวก็ดับได้

พระอนาคามี คือผู้ไม่มีอารมณ์ราคะแบบชาวโลกอีกแล้ว

พระอรหันต์ คือผู้ไม่หันไปหากิเลส เหตุเกิดทุกข์ได้อีกแล้ว



คำถามที่ ๕ **อยากถามเรื่องสมาธิ คือไปเรียนกสิณกับแม่ชีพิมพา ที่มีข่าวเห็นนรก สวรรค์ แล้วกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ขอถามว่า การภาวนาว่าพุทโธ กับการหลับตาเพ่งไปข้างหน้า ปฏิบัติแบบไหนสมาธิจะนิ่งเร็วกว่ากัน ที่ผมทำอยู่ คือ ตั้งใจหายใจลึก ๆ สามครั้งจิตก็อยู่เฉย ๆ ไม่คิดอะไร มีแว้บบ้างเป็นบางครั้ง อย่างนี้เรียกว่า ฌานที่เท่าไหร่**

ตอบ มันเป็นเรื่องของอินทรีย์แต่ละคน จิตแต่ละดวง การสั่งสมกุศล - อกุศล อารมณ์ดีร้าย มาไม่เหมือนกัน เงื่อนไขปัจจัยภายนอกภายใน ขณะลงมือปฏิบัติก็ไม่เหมือนเดิมทุกครั้งไป เอาแน่นอนอะไรไม่ได้ สมาธิก็คือกิเลสนะ ระวังมันจะล็อคคอเอาเสียล่ะ

คำถามที่ ๖ **เคยได้ยินบ่อยครั้ง ทั้งในเทศนาของพระอาจารย์ หรือบทความแนะนำเส้นทางธรรม เป็นอย่างไรครับ ที่เรียกว่า "ออกจากความคิด อย่าเข้าไปในความคิด"**

ตอบ หยุดคิด ไม่หลงคิดไปกับความคิด ไม่ปรุงแต่งเติม

คำถามที่ ๗ **สมองกับจิต ต่างกันยังไงเหรอคะ**

ตอบ จิตคือความรู้สึก หรือสภาพรับรู้อารมณ์ สมองเห็นว่าเป็นก้อนสีขาวๆ ไม่ใช่เหรอ (อยากได้รายละเอียดลองไปหาอ่านหนังสือ **"ภิกษุกับนักปรัชญา"** เขาอธิบายดี)

คำถามที่ ๘ อยากจะถามหลวงตาว่า การเกิดทุกข์แล้วทำให้ดับไป ทำไมมันยากจังคะ

ตอบ สติที่เราฝึกมา พัฒนาได้แค่พอรู้ทุกข์อย่างผิวเผิน สมุทัยยังไม่รู้ ตัวมรรคก็ยังไม่เจริญมากนัก นิโรธก็เลยยังไม่ปรากฏ

ฝึกลดละเลิกนิสสัย ลดเหตุปัจจัย ลดให้อาหารนิวรณ์ ฝึกตนเป็นคนแยบคาย ไม่เหนื่อยหน่ายต่อการทำความเพียร เรียนรู้สู้ความเกียจคร้าน กล้าผ่านอุปสรรคที่ยากๆ ฝืนละจากอัตตาตัวตน ยอมเป็นคนผู้ไม่มีอะไรๆ

สมบัติภายนอกเพียงสี่ปัจจัย สมบัติภายในเพียงจิตผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็น ส่วนสิ่งที่ต้องการเป็น นั่นเพียงสมมุติมายา

ถ้าเฉยแล้วทุกข์มันก็จะดับ แต่ถ้าอยากให้มันดับ มันจะไม่ดับ ความลับมันมีแค่นี้แหละเธอ จงอย่าใช้ความอยากไปดับความทุกข์ เพราะความทุกข์มันเกิดมาจากความอยากนั่นแหละ ฝึกจิตรู้ผัสสะซื่อๆ เฉยๆ ความอยากมันก็หยุดเอง แหละ



คำถามที่ ๙ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสติได้อย่างไรเหรอคะ

ตอบ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ สมรรถนะ หรือคุณภาพของจิตมนุษย์, ปัญญา คือการรู้แจ้งเห็นจริง แก้ไขปัญหาได้ ปล่อยวางได้ แต่นั่นก็เพราะมีสมาธิ คือจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อผัสสะ ธรรมารมณ์ต่างๆ และที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ นั่นก็เพราะมีศีล คือความปกติไม่เผลอ

ในทางกลับกัน ไม่เผลอจึงตั้งมั่น และเพราะตั้งมั่นจึงทำให้เกิดการหยั่งรู้และเข้าใจ

อุปมาดั่งต้นไม้ต้นหนึ่งที่มีผล ดอก ใบ กิ่ง ก้าน สาขา และลำต้น ซึ่งล้วนก็เกิดมาจากเมล็ด แต่ถ้าดูแบบตัดตอนก็จะเห็นว่า มีก็เฉพาะลำต้นเท่านั้นที่งอกออกมาจากเมล็ด ส่วนอื่นๆ ก็ออกจากต้น ออกจากกิ่งก้าน เป็นปฏิจจสมุปบาท อาศัยกันและกัน เกิดสืบทอดกันไปเป็นปัจจยาการ

สรุปก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดในตระกูลสติ ปู่ย่าตาทวด วงศาคณาญาติ โคตรเหง้าเหล่ากอ เขาเป็นสติ ธรรมทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาท (สติ)

คำถามที่ ๑๐ **นิพพานเป็นอัตตาหรืออนัตตาคะ**

ตอบ ไม่เป็นอะไรเลยทั้งสองอย่าง เป็นเช่นนั้นเองแหละ



คำถามที่ ๑๑ **ได้อ่าน "คู่มือการรู้สึกตัว" ของหลวงพ่อเทียนในเว็บนี้ อ่านแล้วเข้าใจง่าย และตั้งใจว่าจะปฏิบัติตามแนวเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ เพราะเคยฝึกมาบ้างแล้ว แต่มีคำถามว่าเหตุใด จึงต้องงด ชา กาแฟ ด้วยคะ ถ้างดแล้วจะทำให้การเจริญสติดีขึ้นหรือคะ ถ้าใช่ก็พร้อมจะงดค่ะ**

ตอบ การเจริญสติ คือศาสตร์ของการแสวงหาคำตอบของชีวิต ความยึดติดผูกพัน คืออาหารของนิวรณ์ นิวรณ์ คือกิเลสที่ควบคุมจิตไม่ให้มีกำลัง นิวรณ์เกิดจากความเคยชิน ความตามใจ การสร้างนิสัย การยึดติด ผลิดอกออกผลเป็นอุปาทาน เหนียวแน่น ตัดไม่ขาด วางไม่ลง ปลงไม่ได้...

ติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ จิตไม่สามารถเกิดพลังสมาธิที่เป็นมรรคกล้าแกร่งแทงทะลุกิเลสได้ จิตไม่อาจเกิดปัญญาญาณเห็นธรรมที่ลึกซึ้ง **"โลกุตรธรรม"** ได้ การปฏิบัติธรรมจึงควรให้จิตหรืออายตนะ เกี่ยวข้องกับเฉพาะสิ่งที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น ไม่ให้กิจกรรมใด สิ่งเสพติดใด ผัสสะอารมณ์ใดเข้ามาปรุงแต่งจิต หรือสร้างเงื่อนไขให้หลุดจากสภาวะปัจจุบันธรรมโดยไม่จำเป็น ฯลฯ ไม่ควรเอาคลื่นกิเลสตัณหาใดๆ มารบกวนใจให้ขุ่นเวลาปฏิบัติ



คำถามที่ ๑๒ **ผมมีความเห็นว่า หากท่านผู้ใดสนใจที่จะถาม และต้องการรอคำตอบ ผมเสนอว่าให้มีการตอบเดือนละ ๑-๒ ครั้งดีไหมครับ เพราะว่าบางคนก็รอแต่อยู่ไกลวัดมาก เพราะว่าบุญน้อย ไกลครูบาอาจารย์**

หากคำถามนั้น ไม่ว่าอ่านแล้ว ดูจะโง่เขลาเบา-ปัญญาก็ตาม ก็ลองตอบดูเพื่อให้มีความรู้ หรือจะได้มีปัญญามากขึ้น หากไม่มีการตอบเลย ก็แล้วแต่จะพิจารณา เพราะว่าย้อนหลัง ไปถึงครูบาอาจารย์ ดังเช่นหลวงพ่อ-เทียนแล้ว ท่านมีความเพียรในการที่จะให้ศิษย์มีความรู้เพิ่มขึ้นไม่มากก็น้อย หลวงพ่อท่านตื่นก่อน นอนทีหลังเสมอ

หากคำขอนี้ จิตใจของข้าพเจ้ามีอกุศลต่อหลวง-ตาแล้ว ขอให้หลวงตาอโหสิกรรมด้วย เพราะว่าปัญญาของผมมันไม่มีเลย ก็จะขอพึ่งเอาสายหลวงพ่อเทียนเป็นทางนำพาให้พ้นทุกข์

ช่วยกันครับ เวปอื่นเขามีการเคลื่อนไหวทุกวัน เพราะสโลแกนของเรา ทุกอย่างต้องเคลื่อนไหว ไม่ว่ากายหรือใจ แต่เปิดมาทีไร นิ่งเงียบทุกที แต่เข้ามาดูแล้วใจเคลื่อนไหวทุกที

ตอบ พยายามทำความเข้าใจถึงคำสอนหลวงพ่อเทียนให้ชัด มองให้ลึกถึงอรรถ แล้วจะเห็นธรรมได้ง่าย อย่างคำสอนที่กล่าวไว้ว่า...

วิธีการเจริญสติแบบนี้ เน้นที่การเคลื่อนไหว อันนี้หมายถึง ท่านให้มีสติระลึกรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหว เคลื่อน-ไหวเท่าที่จำเป็น เห็นเท่าที่มันเกิด ไม่ใช่เคลื่อนไหวไปมาด้วยอำนาจความคิดปรุงแต่ง ไม่ใช่พยายามจะสร้างปรากฏการณ์ของอาการกายเคลื่อนไหวไปมาโดยไม่จำเป็น

สรุปคือ ท่านให้ดูสังขารเคลื่อนไหวปรุงแต่ง ให้เห็นสังขารเกิดดับ ไม่ใช่สร้างสังขารเสียเอง

วิธีการเกิดปัญญา จะได้มาจาก ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑. ฟังจากผู้อื่น ๒. คิดเอา ๓. เฝ้าดูจิต

จงอย่าจริงจังกับการเฝ้ารอแสวงหาคำตอบภายนอกธาตุขันธ์กันนักเลย คำเฉลยอริยสัจจ์ปรากฏอยู่ภายในใจเรานั่นแหละ...จงเรียนรู้สมุทัย และสัมผัสนิโรธกันที่ใจกันเถอะ

คำถามที่ ๑๓ **ผมเป็นพระบวชใหม่ มีความตั้งใจจะปฏิบัติสู่มรรคผลนิพพาน ตอนนี้รู้สึกฟุ้งกับแนวปฏิบัติ ว่าแบบไหนดีที่จะเข้ากับจริตตัวผมเอง ซึ่งปกติทุกวันนี้ก็เพียงแค่นั่งสมาธิครับ ลักษณะนิสัยเป็นคนง่าย ๆ ไม่ค่อยเรื่องมาก พูดน้อย ปล่อยวางง่าย และถ้าอยู่กับคนหมู่เยอะ หรือให้แสดงออก จะประหม่า ไม่ค่อยมีความมั่นใจ ตัวเองเคยฟังเทปแนวของหลวงพ่อปราโมทย์ รู้สึกชอบ และแนวหลวงพ่อเทียน ปฏิบัติโดยศึกษาข้อมูลจากอินเตอร์เน็ต เพิ่งปฏิบัติได้ไม่นาน จนตอนนี้ผมมีคำถามว่า นั่งสมาธิไปทำไม เพื่ออะไร การเจริญสติ เพื่ออะไร แนวทางที่จะปฏิบัติสู่มรรคผลครับ ขอให้พระอาจารย์เมตตาช่วยชี้แนะนำให้ด้วยนะครับ**

ตอบ คำตอบทั้งหมดนี้มีอยู่แล้วในหนังสือ **"การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง"** เข้าใจว่าจะตอบข้อข้องใจสงสัยได้ทั้งหมด ลองหาอ่านดูนะ

คำถามที่ ๑๔ **อยากทราบว่าตัวเองปฏิธรรมไปได้ถึงขั้นไหนแล้วต้องดูจากตรงไหนคะ คือเห็นความคิดได้บ้างแล้ว และตัดความคิดได้บ้างแล้ว แต่บางครั้งก็ยังทุกข์อยู่ ตัดใจไม่ได้ในบางเรื่อง บางครั้งไม่มั่นใจ มันคืออะไรกันแน่ อาการที่เกิดขึ้นกับจิตก็พยายามดู แต่มันก็เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ร่ำไป บางครั้งอาการอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว และมันก็ดับไปแล้ว แต่ทำไมมันต้องเกิดขึ้นอีก ทั้งที่เราก็พยายามปฏิบัติอยู่ที่บ้านตามแนวที่หลวงตาแนะนำ มีความรู้สึกเหมือนการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า รู้สึกท้อในบางครั้ง หลวงตาช่วยแนะวิธีด้วยค่ะ**

ตอบ

ทำยังไม่ถึงธรรมขั้นลึก ธรรมะแบบผิวเผิน ปฏิบัติแบบฉาบฉวยมันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ ต้นไม้ถ้ารากไม่ลึกพอลมพัดมาก็ล้ม หรือไม่ก็โอนเอน แต่ถ้าหากรากลึกพอ มันก็ย่อมมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับแดด ฟ้า ลม ฝน เช่นกัน...ใจคนก็เป็นดั่งนั้น ให้ทำไปจนกระทั่งความสงสัยมันหายโน่นแหละ ตอนนี้มันยังมีทำไม ทำไม ทำไม...ทำใหม่ ให้ตัวทำไมมันหายไปจนเหลือทำเพื่อธรรม ทำให้ถูกธรรม ทำให้ถึงธรรม ทำให้เห็นธรรม ทำให้เป็นธรรม แล้วทำไปก็จะได้ธรรมก็เท่านั้นเอง



คำถามที่ ๑๕ การวางอารมณ์ทำอย่างไร ดิฉันเป็นคนที่มีความทุกข์กับสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบ ทำไมความทุกข์ชัดมาก มันเหมือนมีก้อนเมฆมาทับตัวเองอยู่ ความอึดอัดขัดเคือง ทุรนทุรายก็เกิดขึ้น บางครั้งอยากร้องไห้ แต่ก็ร้องไม่ออก มันเป็นอะไรที่ทรมานมากค่ะ ในบางครั้งก็ทุกข์กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งไม่น่าจะทุกข์ โดยเฉพาะกับคนที่ มีผลต่อความรู้สึกของตัวเอง จะทุกข์กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเขามาก อยากทราบวิธีวางอารมณ์ และวิธีที่ทำให้ใจเป็นกลาง ไม่ต้องไปอะไรมากมายกับเรื่องไร้สาระบางเรื่อง รู้สึกเบื่อในความคิดของตัวเอง หลวงตาช่วยลูกช้างด้วยเถอะ

ตอบ คนที่ยังไม่เห็นธรรมชาติความจริงของชีวิต หรือชีวิตที่ยังไม่เห็นธรรม มันจะทุกข์แบบนี้แหละ ก็เธอไปให้ความทุกข์มันทับทำไมล่ะ ถ้าเห็นมันชัดขนาดนั้น ก็หลบหลีกมันออกไปสิ หรือไม่ก็ทำลายมันซะ คนที่ชอบเป็นทุกข์กับคนอื่น ความจริงแล้ว คือ คนที่ยังไม่เห็นธรรมสัจจะในอารมณ์ของตัวเอง คนพวกนี้ชอบมองตนว่าดีกว่าคนอื่น ทิฐิมานะสูง อัตตาตัวตนหนาแน่น มักจะมองตนดีกว่าคนอื่นเสมอ เชื่อความคิดเห็นตัวเอง จิตตัวเองจะไม่มีช่องว่างให้ความคิดเห็นของผู้อื่นเข้ามาได้เลย จัดอยู่ในกลุ่มบุคคลที่มีจิตอันน่าสงสารเป็นอย่างยิ่ง ปัจจุบันจิตประเภทแบบนี้นับวันแต่จะมีมากขึ้น

การสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม เป็นการทำจิตให้ออกมาอยู่กับปัจจุบัน ให้จิตมาระลึกรู้อยู่กับกาย เป็นผู้เห็นกาย เห็นจิต เห็นความคิด เห็นอารมณ์ ออกจากความคิดนั่นแหละ คือการออกจากทุกข์ วางความคิดนั่นแหละ คือวางอารมณ์ การมารู้อยู่กับกายกับจิตอย่างต่อเนื่องนี้ เป็นการพัฒนามรรค หากปัจจัยที่ทำเกิดความต่อเนื่องก็จะกลายเป็นผล ไม่หลงเข้าไปในความคิด ไม่ยึดติดรูปนาม มีความรู้ตัวตื่นตัวอยู่เสมอ เห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับกายและจิตตามความเป็นจริงนั่นแหละ คือการมีจิตเป็นกลางล่ะ





หมวดคำถามเกี่ยวกับ

ภาคปฏิบัติ ในการ

เจริญ สติ

คำถามที่ ๑ **กระผมไม่เคยเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาก่อนเลย แต่สนใจธรรมมาตั้งแต่เด็กๆ และชอบอ่านหนังสือธรรมะมากๆ วันหนึ่งได้ไปซื้อหนังสือ "เคลื่อนไหว ไปสู่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (ภายใน ๗ วัน)" ตอนนี้กำลังสนใจแนวนี้เป็นอย่างมาก เพราะหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว เห็นอะไรกระจ่างขึ้นเยอะมากๆ ปลงไปได้มาก คำถามคือ กระผมควรจะเริ่มต้นเจริญสติแนวนี้อย่างไรครับ**

ตอบ เบื้องต้น ศึกษาทฤษฎีวิธีการเจริญสติแนวนี้ให้ถูกต้องชัดเจน ยึดหลักรู้สึกตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ฝึกสติระลึกรู้อยู่กับการนั่งสร้างจังหวะตามรูปแบบ สลับกับการเดินจงกรมให้ชำนาญ วันละ ๓ - ๔ ชั่วโมง เช้า - เย็น ระวังสังเกตนิวรณ์ทั้ง ๕ อย่าให้เข้ามารบกวนใจ หากยังทำไม่ได้ก็พยายามแก้ไขให้ใจกลับมาอยู่กับกายอยู่เสมอๆ ระวังอย่าเข้าไปในความคิด ความอยาก สลัดทิ้งการปรุงแต่งให้ไวๆ ประคองเฉพาะพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็นล้วนๆ ไม่ให้หวัง ไม่เอา ไม่เป็นอะไร รู้อย่างเดียว รู้ไปเรื่อยๆ รู้อยู่กับกาย รู้ เห็น ปล่อย-วาง ทุกย่างก้าว ทั้งเท้าและจิต



คำถามที่ ๒ **๒.๑ การดูจิต คือการรู้ว่าเราคิดอะไรไปใช่ไหมครับ ? ผมมักจะเผลอคิดไปก่อนทุกที แล้วถึงสามารถตามรู้ทีหลังว่า เมื่อกี้คิดไปแล้ว อย่างนี้จะเรียกว่ากำลังดูจิตหรือเปล่าครับ**

ตอบ ให้รู้พร้อมกับการเกิดของความคิด รู้ก่อนที่จะคิด คิดขึ้นมาเมื่อไหร่ รู้ได้ เห็นได้ ดับได้ขณะนั้น อย่าเพิ่งให้มันปรุงแต่งเป็นอัตตา เรื่องยาวแล้วแก้ยาก

๒.๒ ขณะกำลังสร้างจังหวะ เราสามารถดูจิตไปพร้อมๆ กันเลยได้ไหมครับ หมายถึงว่า ดูกายกับใจในเวลาเดียวกัน จะสามารถทำได้ไหมครับ

ตอบ ได้ เวลาสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม คุณเห็นไหมว่าตัวเองง่วง คิด โกรธ เบื่อ ฟุ้งซ่าน ถ้าเห็น แสดงว่าคุณดูจิตเป็น ดูจิตได้ ดูธรรมารมณ์ได้ เพราะนี่คืออาการของจิต อาการของธรรมารมณ์ ในขณะเดียวกัน คุณก็รู้ว่าตัวกำลังเดินหรือกำลังยกมือ

คำถามที่ ๓ **ผมทำงานทุกวัน ไม่มีเวลาไปปฏิบัติตามรูปแบบ อยากถามเรื่อง ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น ได้อ่านจากหนังสือของหลวงพ่อคำเขียนครับ เห็นอารมณ์ต่างๆ ที่อยู่ในกายในใจ ไม่เข้าไปในอารมณ์ อย่างนี้ถูกต้องไหมครับ ไม่บอกว่ารูป ว่านาม แต่เห็นอารมณ์แล้วไม่เป็นไปกับอารมณ์ ให้เห็นเฉยๆ ใช่ไหม**

ตอบ ถูกแล้ว ไม่ต้องไปติดในบัญญัติศัพท์แสงอะไรให้ยุ่ง ให้อยู่กับความจริงของปรมัตถ์ รู้อาการเฉพาะหน้า ระลึกรู้ทุกข์ที่กำลังเกิด และกำลังเห็นอยู่ในขณะนั้นๆ เท่านั้นก็พอ

การรู้เห็น สัมผัสสภาวธรรมเรียก **"รู้อรรถ"** รู้เข้าใจตามความหมายที่สมมุติ เรียก **"รู้พยัญชนะ"**

ธรรมที่ตรึงจิตผู้ปฏิบัติให้เนิ่นช้า ๕ อย่าง หนึ่งในจำนวนนั้นมี **"วิจิกิจฉา"** ความลังเลสงสัย เกิดได้เพราะสติ

ยังไม่หนาแน่นพอ บวกกับมันเกิดจินตญาณเข้าแทรก สมาธิไม่มั่นคง ญาณปัญญาตัดสินปัญหาจึงยังไม่ปรากฏ... ทำดีแล้ว พยายามทำให้ต่อเนื่อง จนได้เห็นอารมณ์ชัดๆ กว่านี้

คำถามที่ ๔ **ไม่ทราบว่า การปล่อยวาง "ความรู้สึกตัว" (ซึ่งเป็นการปฏิบัติในช่วงท้ายๆ ของอารมณ์ปรมัตถ์) ตามแนวทางการปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ทำได้ยากหรือง่ายอย่างไรครับ มูลเหตุที่กระผมถามคำถามนี้ขึ้นมาเพราะว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้น นิมิตในการภาวนา คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น เคลื่อนไหวมือหรือเดินจงกรม ซึ่งอาศัยเจตนาคิดสร้างขึ้นก่อน แล้วแปรไปสู่การเคลื่อนไหวของร่างกาย จริงอยู่การปฏิบัติในลักษณะนี้ จิตจะตั้งมั่นได้ไว และการภาวนาก็ก้าวหน้าได้ไวในช่วงต้นๆ แต่เป็นไปได้ไหมครับว่า การภาวนาในช่วงท้ายๆ ของการปฏิบัติอาจจะช้าก็เป็นได้ เพราะเหตุดังได้กล่าวแต่ต้นว่า ความเข้มของเจตนาที่สร้างนิมิตในการภาวนาตามแนวทางนี้ขึ้นมานั้น "มากกว่า" แนวทางอื่น ซึ่งอาศัยนิมิตการเคลื่อนไหวของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เป็นธรรมชาติเองอยู่แล้ว เช่น ลมหายใจเข้าออก การพอง-ยุบของท้อง ฯลฯ เป็นต้น**

ตอบ ไปเรียนไปจำมาจากไหน ทำไมถามเลอะเทอะขนาดนั้น การปฏิบัติแบบไหนๆ ตั้งแต่เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด

อย่างไรเขาก็ไม่ได้ยึด **"ความรู้สึกตัว"** จนต้องมาปล่อยวางตอนท้ายๆ ของอารมณ์ปรมัตถ์อย่างที่คุณคิดดอก ยึดความรู้สึกตัว จะปวดหัวตั้งแต่เริ่มต้นโน่นเลยแหละ อุปาทานกินซะไม่มี ความรู้สึกตัวแท้ๆ รู้สึกเฉยๆ นี้ ผู้ปฏิบัติต้องสัมผัสปัจจัตตังภาวะจริงๆ ปล่อยวางสตินั้นมันไม่ยากหรอก มันยากก็ตรงที่จะทำให้มีสติสมบูรณ์ตลอดเวลาต่างหากเล่า

นิมิต แปลว่า เครื่องหมาย หรือเครื่องมือของการระลึกรู้ หรือที่ตั้งของสติ ที่ให้สติเกาะขณะทำกรรมฐาน สติระลึกได้ใน ๒ ฐาน คือ กายกับจิตเท่านั้น จึงจะเป็นปัจจัยเรื่องปัญญาวิปัสสนา อาการ ๓๒ ของกาย ใครระลึกส่วนไหนได้ ถนัดอะไร เป็นนิมิตก็ทำเถอะ ไม่ผิดธรรม ไม่ผิดตำรา แต่อย่าให้ติดอยู่เพียงแค่นั้น ดูกายให้เห็นจิต ดูความคิดให้เห็นธรรมารมณ์ คือ มองให้ทะลุ ทำนองการดูถนนเห็นรถ ดูน้ำเห็นปลา ดูฟ้าเห็นดาวเดือน ยังไงยังงั้น ให้ลึกถึงสมุทัยของทุกข์ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่ซ่อนอยู่ในจิต ให้เกิดปัญญาเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิตที่ถูกฉีกสมาธิออกไปแล้วว่าหน้าตาเป็นเช่นไร สิ่งแปลกปลอมปรุงแต่งจิตนั่นแหละที่ไม่ใช่ธรรมชาติที่ควรรู้อย่างยิ่ง การจะรู้ว่าอะไรเป็นธรรมชาติไม่ใช่เกิดจากความรู้สึกที่ตาเห็น แต่เป็นที่วิปัสสนาปัญญาเกิดต่างหาก ต้องเข้าใจจริงๆ ว่า กายหรือจิตเป็นเพียงนิมิตของ



การระลึกรู้เท่านั้น รูปแบบกรรมฐาน ก็เหมือนแคปซูลยานั่นแหละ จะมีสีอะไร หลอดบรรจุหลอดเล็ก - ใหญ่ ไซส์หนาบางช่างเถอะ ทุกรูปแบบได้ผ่านแล็ปทดลองมาแล้วทั้งนั้น เขาห่อตัวยาอยู่ข้างในให้สะดวกกิน ไฟสว่างจากเทียนหรือจากฟืนจากปฏิกิริยาฟิวชั่น หรือฟิชชั่น มันก็คือไฟอันเดียวกันนั่นแหละ สติจากการเคลื่อนไหวหรือจากการรู้ลมหายใจ ก็สติความระลึกรู้อันเดียวกันนั่นแหละ





คำถามที่ ๕ **๕.๑ กระผมปฏิบัติโดยวิธีเจริญสติปัฏฐาน โดยเฉพาะตามรู้การเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย มีครั้งหนึ่ง สติสามารถระลึกรู้ความคิดเร็วมาก เห็นการเกิดขึ้นของความคิด ก่อนที่จะเป็นคำพูดแล้วก็ดับไป เกิด-ดับ-เกิด แบบนี้อยู่ประมาณวัน ๒ วัน แต่ช่วงหลังมาทำไมไม่มีสภาวะลักษณะนี้ปรากฏเลย สภาวะนี้จะเกิดขึ้นอีกหรือเปล่าครับ ถ้าเกิด ทำไมไม่เกิดอีกครับ**

ตอบ เกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ ถ้าทำเหตุปัจจัยได้อย่างเดิม มันก็เกิดได้ ถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมือนเดิม มันก็เป็นอย่างอื่น

๕.๒ ถ้าพระอาจารย์มีอะไรที่จะช่วยแนะนำเพื่อประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป กรุณาเมตตาช่วยแนะนำด้วยครับ

ตอบ กำหนดสติ ระลึกรู้ตัวไปเรื่อยๆ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด อย่าให้อารมณ์มาเกาะเกี่ยวใจ พยายามรักษาใจให้บริสุทธิ์ ขยายช่องสุญญตาในพื้นที่จิตให้มีมากขึ้นเรื่อย ๆ

คำถามที่ ๖ **ช่วงนี้พอได้อารมณ์ "รูปทำ - นามทำ" แล้วมันไม่ไปต่อ แต่ถ้าไปก็เหมือนจะข้ามไปรู้ "นามรูป" หรือไปรู้ "โทสะ โมหะ โลภะ" เลย ไม่ทราบท่านพอมีคำแนะนำอะไรให้ไหมครับ**

ตอบ รู้อะไรก็ได้ ไม่ว่าจะในรูปนาม หรือในนามรูป ขอให้เป็นความรู้ที่อยู่ในกรอบของรู้กายและจิต หรือกายเคลื่อนไหว ใจนึกคิด

รู้ทุกข์ รู้เหตุ รู้ความไม่ทุกข์ รู้วิธีการสลัด ละ วางความทุกข์ออกไปจากจิตให้คงอยู่ในสภาวะปกติได้ นั่นแหละคือ ความรู้ที่ถูกต้อง (สัมมาญาณ)

รู้รูปทำ นามทำ ก็คือรู้อาการของรูป ของนามนั้นเอง แต่อย่าเผลอไปปรุงแต่งมันเข้า ให้รู้เฉยๆ รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง รู้อาการเกิดแล้วก็ให้รู้อาการดับ รู้ความเป็นอนิจจัง รู้ว่ามันไม่เที่ยงยังไง เกิดแล้วดับได้เลยหรือไม่ เร็วหรือช้า ถ้าช้าแสดงว่า สติปัญญา หรือสัมมาทิฏฐิ ยังไม่แจ่มแจ้งชัดเจน ต้องขยันฝึกทักษะในการรู้แล้ววางให้มากๆ ให้เร็วขึ้น ไม่นานสภาวะอนัตตาจะปรากฏออกมาให้เห็น ไม่ต้องไปค้นหาอะไร ให้รู้อยู่กับฐานเดิมนั่นแหละ นั่งดูอยู่ที่ถนน เดี๋ยวรถยนต์ก็วิ่งมาให้เห็นเอง



คำถามที่ ๗ **มีปัญหาอีกแล้วค่ะ รู้สึกเหมือนไม่มีตัวค่ะ คือเดินจงกรมก็แค่รู้สึกมันไหวๆ เท้ากระทบพื้น รู้แค่กระทบ แต่ไม่รู้สึกเหมือนมีร่างกาย ไอ้ที่ชัดมันเหมือนอยู่ในหัว คอยรับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ พอร่างกายรู้สึกไม่ชัด อะไรที่อยู่ในหัว มันเลยหาอะไรที่เคลื่อนไหวดู ที่ชอบดู คือ อารมณ์กับความคิด และพบว่าทั้งอารมณ์และความคิด มันอยู่คนละที่ แล้วทั้งสองตัวนี้ มันเปลี่ยนแทบจะทุกนาที แทบเป็นวินาที อยากเลิกดูก็เลิกไม่ได้ มันดูเอง พยายาม ขยับนิ้ว ขยับมือ แบบทำสมาธิ ก็เอาไม่อยู่ อ่านหนังสือ ก็เห็นการไหลนี้ตลอดเวลา ทุกข์แล้วค่ะ ทุกข์เพราะกลัว และสงสัยว่าเราเอาความฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์กรรมฐานอยู่หรือเปล่า ลืมบอกหลวงตาค่ะว่า อาการหนัก มองคน มองรถ ก็เห็นเป็นแค่ไอ้ไหวๆ เคลื่อนที่**

ตอบ การเอาอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการดู เรียกว่า **"ธัมมานุปัสสนา"** หรือ **"จิตตานุปัสสนา"** เป็นการพัฒนาจากการรู้กายสู่การรู้จิต ซึ่งเป็นอารมณ์ที่สองของนักปฏิบัติ สติถูกอัพเกรดขึ้นมาระดับหนึ่งแล้วจึงจะทำอันนี้ได้ จะเกิดขึ้นกับผู้ที่ชำนาญดูกาย (ไม่สงสัยเรื่องรูปธาตุ) เห็นกายในกายชัดแล้ว ผ่านอารมณ์รูปนามมาแล้ว สติเห็นอนิจจังในรูปนามชัดเจน ไม่หลงอารมณ์ ไม่สงสัย เมื่อสติตั้งมั่นอยู่กับกายได้ ก็ทำให้การเห็นจิตดูใจอยู่ในวิสัยที่เป็นไปเองโดยธรรมชาติ

มันเหมือนกับคนเรียนหนังสือ หรือผู้ที่จบโปรเจคหนึ่งๆ แล้วก็ต้องเลื่อนชั้น หรือหาโปรเจคอื่นใหม่ๆ มาทำ ไม่มีอะไรผิด เป็นธรรมดา ธรรมชาติ เป็นการกระทำที่ถูกธรรม หากสติมีมากแล้ว มีอะไรผ่านมาให้เรียนรู้ก็ดูมันไปเถอะ ดูอย่างผู้ดู อย่าพอใจหรือไม่พอใจ ไม่ต้องอยากได้หรือปฏิเสธ ดูสักแต่ว่าเป็นอาการ...ความจริง ทุกข์มันเกิดจากอุปาทานทางความคิดนั่นแหละ เข้าใกล้รากเหง้าของความทุกข์ ก็ยิ่งจะได้เห็นธรรม...การเฝ้าดูที่ผ่านมาก็ไม่เห็นว่าจะมีอะไรที่ผิด จงขยันระลึกรู้เฝ้าดูต่อไป ให้ระวังวิปัสสนูไว้บ้าง อย่าเข้าไปสำคัญมั่นหมายในความรู้ อย่าห่างครูอาจารย์ ลองเฝ้าดูปรากฏกิริยาของสิ่งต่อไปนี้ดูซิ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม

ในกรณีนี้ สามารถอาจเป็นอุทาหรณ์สอนนักปฏิบัติท่านอื่นได้ในอีกแง่มุม...คือ เมื่อสติระลึกรู้ฐานกายไม่ชำนาญ **"รูปนามไม่ชัด"** แต่เราก็เลื่อนชั้นไปดูจิต เมื่อติดอารมณ์จมเข้าไปในความคิด สติไม่สามารถยกจิตออกจากอารมณ์ได้ นานเข้าจะเบลอ แก้ไขโดยให้ทำงานหนักๆ หรือพูดคุยกับกัลยาณมิตร หรือดูหนัง ฟังเพลง...ทำอะไรก็ได้ ให้ใจมันคลายออกมาก่อน แล้วค่อยเริ่มใหม่



คำถามที่ ๘ มีข้อสงสัยจะเรียนถามหลวงตาค่ะ คือขณะที่กำลังปฏิบัติแล้วเห็นความคิดผ่านเข้ามา พอรู้มันก็แว๊บหายไปเหมือนกะพริบตา แต่ทำไมมันเห็นความคิดเยอะมากเลย เป็นเพราะสติเราอ่อนถึงมีความคิดเข้ามา หรือว่ามันมีความคิดมากอยู่แล้วบังเอิญเราไปเห็นเข้าคะ

ตอบ ความสว่างมี ก็จะเห็นทุกอย่างปรากฏ น้ำลด ตอก็ผุด

ความคิดเยอะก็ช่างมัน ให้ขยันรู้ตัวมากๆ แล้วสติจะไล่มันหนีไปเอง มีมากหรือน้อยก็ให้เห็นเป็นธรรมดาเข้าไว้ อย่าหาแง่มุมสงสัย ให้ใช้สติดูมันไปเรื่อยๆ หากเบื่อที่จะเห็นก็รีบเพียรเพ่งเผามันเสีย



คำถามที่ ๙ การปฏิบัติธรรม จำเป็นไหมว่าต้องรู้รูปนามเห็นว่าเป็นธรรมเบื้องต้นที่ต้องผ่าน มีแบบปฏิบัติแล้วไม่รู้รูปนาม มีไหมครับ

ตอบ การรู้รูปนามด้วยสัมมาปัญญา คือ รุ่งอรุณของวิปัสสนา เป็นอาการรู้กายและจิตแบบปล่อยวาง ว่างจากความปรุงแต่งยึดถือ คนที่จะหาจิตตัวเอง หากเข้ารหัสโหมดนี้ไม่ได้ ไม่เกิดดวงตา “**ธรรมจักษุ**” เห็นกายเป็นกายแล้ว จะเอาพลังที่ไหนไปเห็นจิตในจิต...การศึกษาข้ามขั้นไม่ใช่ไม่ดี แต่ทำแล้วถูกดีนั้นมีน้อย (โปรดศึกษาเพิ่มเติมเรื่องอารมณ์รูปนามจากหนังสือ “การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง”)

อารมณ์รูปนามโดยสภาวะ ก็คือ มหาสติปัฏฐานนั่นเอง สติแบบนี้แหละจึงคู่ควรต่อการดูจิตได้อย่างอิสระมั่นคง

ครั้งพุทธกาล แม้พระมหากัสสปะ ยอดธุดงค์ พระพุทธองค์ยังทรงให้โอวาท ๓ ข้อ หากจะอยู่ในธรรมวินัยนี้ หนึ่งในนั้นคือ ให้เจริญกายคตาสติให้มาก รู้สึกตัวอยู่กับอาการกาย อย่าเพิ่งให้ความสำคัญกับจิต อย่าเพิ่งด่วนไปดูจิต...นี่ขนาดอินทรีย์แก่กล้าระดับนั้น พระพุทธองค์ยังทักเลย

คำถามที่ ๑๐ กระผมปฏิบัติด้วยการดูจิต บางครั้งก็แบบอานาปานาสติ พอจิตแอบไปคิด ก็รู้ รู้เฉยๆ ไม่เข้าแทรกแซง ดูลมไป ง่วงเกิดก็รู้ แล้วง่วงก็ดับ เหมือนมีช่องว่างเล็กๆ กั้น แล้วก็มีความรู้สึกขัดเคืองเกิดขึ้น ก็รู้แล้วดับ แล้วก็รู้สึกเย็นๆ เกิดขึ้นแล้วดับ แล้วรู้สึกฟุ้งกระจายๆ เกิดแล้วดับ แล้วก็รู้สึกสบาย เกิดแล้วก็ดับ แล้วความรู้สึกทางเพศเกิด ดูลมไปสักพักแล้วก็ดับ แล้วนิ่งเฉยไม่คิดพร้อมหมดลมหายใจ สักพักก็ถอนออกมาเริ่มใหม่ ดูแบบนี้เป็นวิปัสสนาได้ไหมครับหลวงพ่อ แล้วจิตฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่รวมของจิตทุกอย่าง กระผมเข้าใจถูกต้องหรือเปล่าครับ

ตอบ ทำดีแล้ว จงขยันทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำให้ได้เป็นสากลในทุกๆ อิริยาบถ ทุกๆ กิจกรรมของชีวิต ทุกอย่างเกิดที่จิต หากสติรู้ไม่เท่าทัน ดับไม่ได้ก็จะกลายเกิดเป็นทุกข์ หากดับได้ก็สลายสู่ความว่าง คืนสู่ธรรมชาติของจิตเดิม



คำถามที่ ๑๑ เรียนถามปัญหาของการเริ่มปฏิบัติค่ะ การเริ่มปฏิบัติก็เริ่มกำหนดจิตทุกการเคลื่อนไหว พอกำหนดได้สักพักจะเริ่มมีอาการเวียนหัว กำหนดนานๆ ยิ่งทวีอาการเวียนหัวคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อ่อนเพลีย เหมือนกับไม่สบาย แต่พอเลิกกำหนด อาการต่างๆ ก็จะหายไปค่ะ เป็นตอนกำหนดจิตการเคลื่อนไหวต่างๆ และการเดินจงกรม แต่ถ้าเป็นการนั่งสมาธิเฉยๆ จะไม่มีอาการดังกล่าวค่ะ

ตอบ เข้าใจว่าน่าจะเป็นการเพ่ง จ้อง มากเกินไป การดูความคิดหรือดูจิต สติต้องมีพละกำลังมากกว่า คือระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันได้ชัดเจนแล้ว จึงตามรู้ ตามดูจิตอย่างต่อเนื่อง ลองเอาสติดูอาการกายเคลื่อนไหว ๗๐% แล้วดูใจ ๓๐% ก็พอจะทำให้อาการทั้งหลายดีขึ้น หากยังไม่ดีขึ้น ก็ให้ดู หรือระลึกรู้อยู่กับฐานกายอย่างเดียวก็พอ ไม่ต้องกลัวว่าจะดับทุกข์ไม่ได้ อย่าด่วนรีบร้อนเลย ใจร้อนกิเลสเป็น ใจเย็นกิเลสตาย

คำถามที่ ๑๒ **ถ้าเราปฏิบัติธรรมโดยกำหนดสติไปเรื่อย ๆ แล้วจะทำให้เราได้สติมากขึ้น ผลที่ได้จะทำให้จิตเราอยู่ในสภาวะที่ปกติได้ แล้วส่งผลต่อไปภายหน้าคืออะไร คือความไม่ทุกข์ใจ เข้าใจอย่างนี้ถูกต้องไหมคะ**

ตอบ ความไม่ทุกข์นี้เป็นสุดยอดแห่งขุมกำลังใจทั้งหลาย เป็นคลังมหาสมบัติของชีวิตอย่างแท้จริง



คำถามที่ ๑๓ **จิตเป็นนามธรรม ไม่มีตัวตน จริง ๆ แล้วไม่มีใครเห็นจิตได้ ที่เราว่าเห็นจิตกันนั้น จริง ๆ แล้วคือต้องรู้สึกไปที่เจตสิก รู้สึกไปที่ความว่าง และรู้สึกไปที่กาย ใช่หรือไม่ จะผิดหรือถูกอย่างไร ขอความกรุณาช่วยให้ความรู้ต่อไปด้วย**

ตอบ ใช้รูปดูรูป ใช้นามดูนาม...ตาเนื้อดูได้แต่ภายนอก จิต คือสภาพธรรมชาติของธรรมชนิดหนึ่งที่อยู่ในกายเนื้อก้อนนี้ มีลักษณะว่าง (ขันธ์ว่าง) แต่ก็มีคุณสมบัติทรงอยู่ รับ จำ คิด รู้อารมณ์ (ขันธ์๕)

สติ โลกัสมิ ชาคโร สติเป็นธรรมเครื่องปลุกให้ตื่นจากโลก สติเป็นตาทิพย์ใช้ดูสภาพธรรมที่กล่าวถึงนั้น บางครั้งมันก็ว่าง บางครั้งมันก็ทำหน้าที่ทีละขันธ์ ปรากฏทีละอาการ หรือบางครั้งก็ทำหน้าที่ขันธ์ ๕ ครบเลย จิตเป็นสภาพที่ทรงอยู่ แต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ ตัวเจตสิกที่เกิดกับจิต ทำให้รูปทรงของจิตเดิมแท้แปรเปลี่ยนไป อุปาทานจะเป็นตัวปรุงแต่งเจตสิกให้มีความวิจิตรพิสดารยิ่งๆ ขึ้นไป การเห็นจิตด้วยญาณปัญญา ยิ่งจะมีความแจ่มแจ้งกว่าการเห็นกายด้วยตาเนื้อ ผู้ประสงค์จะฝึกรู้ ฝึกเห็น หรือต้องการทำให้ได้ ทำให้เป็น จงดูตามหลักของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยการเห็นจิตในจิต ๑๖ ลักษณะ ในวิธีการเคลื่อนไหวก็คือ รู้ว่าจิตคิด-ไม่คิด รู้อย่างเดียวก็พอ



คำถามที่ ๑๔ พอรู้สึกตัวตอนตื่นขึ้นมาตอนเช้า เห็นความคิดเริ่มก่อตัว ซึ่งยังไม่รู้ว่าจะคิดเรื่องอะไร ความรู้สึกเบื่อและเป็นทุกข์จะเกิดขึ้นมาแทรกซ้อนทันที ไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้น ขอคำอธิบายด้วยค่ะ

ตอบ สติมันไวขึ้น แล่นเร็วขึ้น สติเริ่มทำหน้าที่เป็นสรณะภาวะโดยตรง สติเริ่มเป็นเอง มันเริ่มทำหน้าที่เป็นประโยชน์สูงสุดให้กับชีวิต มันจะเริ่มเข้าไปทำหน้าที่อุปการะจิตโดยตรง ที่ผู้เรียนนักธรรมตรีชอบท่องจำกันจนขึ้นปาก ถึงหน้าที่ของสติที่เป็นปรมัตถ์ว่า *ธรรมมีอุปการะมาก คือ สติสัมปชัญญะ ตัวจริงเสียงจริงของมันนั้น จะทำงานได้แม้จะไม่ตั้งใจรู้ รู้เห็นได้แม้ในยามใกล้หลับหรือก่อนตื่น ต่อไปองค์ธรรมนี้จะเฝ้ารักษาจิตได้แม้ยามหลับหรือตื่น*...การเห็นชนิดที่มันเป็นเองเช่นนี้ จะเป็นความซาบซึ้ง ในภาวะที่ลึกซึ้งที่น้อยคนนักจะทำได้ และน้อยคนที่จะรู้เห็นอาการเช่นนี้ได้อย่างต่อเนื่องเป็นนิสัย...ใส่ใจเฝ้าดูมันไปเรื่อยๆ...ต่อแต่นี้ไปให้ระวังอารมณ์ความสงบที่ปนเปื้อนด้วยความง่วงที่จะเข้ามามีบทบาทในปริมาณสูงยิ่ง จนกระทั่งเผลอหลับโดยไม่รู้สึกตัว เพราะเวลาทำแล้วจะได้อารมณ์ง่ายขึ้น แต่จิตมักจะไหลเข้าไปในความสงบ จะเป็นคนที่หลับง่าย ซึมลึกมากๆ หากไม่มีโยนิโสมนสิการพอ จะเป็นคนหงุดหงิดเพราะติดสงบ...เดินหน้าต่อไป หนทางยังยาวไกลหลายสิบลี้

...ผู้ที่ต้องการได้ไฟ ต้องไม่ไปมัวลูบคลำอยู่ที่หลอดไฟ แต่ต้องคลำหาสวิทช์ให้เจอต่างหาก เปิดสวิทช์แล้วไฟที่หลอดจะปรากฏเอง ฉันใดก็ดี อย่าไปมัวยุ่งปรุงแต่งหาความสงบจากจิต อย่าหลงไปทำอะไรกับจิตเป็นอันขาดเชียว แต่ให้มาอยู่กับสติความรู้ตัว รู้เห็นเฉยๆ ไม่ต้องเอาสติไปเพ่งไปจ้องที่จิต รู้อย่างเป็นธรรมชาติ อย่าไปปรุงแต่งตัวรู้ อย่าไปแสวงหาความรู้ อย่าติดยึดในความรู้ที่ได้ ตัวรู้ตั้งมั่นแต่สิ่งที่ถูกรู้นั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาเห็นไตรลักษณ์พร้อมๆ กับสังขารทั้งหลายปรากฏ เร็วเท่าไหร่ยิ่งดี จนกระทั่งเกิดญาณทัศนะรวมเป็นหนึ่ง เห็นที่ไหน ดับที่นั่น เกิดตรงไหน ดับตรงนั้น นั่นแหละธรรมะแท้ รู้เห็นบ่อยๆ จิตจะถอยหลุดออกมาหยุดอยู่ ณ จุดเบื่อโลก หน่ายสังขารอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน แต่ตรงนี้อย่าตามอารมณ์ ถ้าทนดูได้ จิตจะเกิดเลื่อนระดับอีกครั้งสู่ความหลุดพ้น จำไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าไม่เกิดญาณปัญญาเหนื่อยหน่ายในทุกข์ ขยะแขยงในทุกข์ ความใคร่อยากหลุดพ้นออกจากทุกข์จะไม่มี ทำนองเดียวกัน ความพยายามที่จะหนีจากสังขารก็จะไม่เกิด อารมณ์เหล่านี้เป็นมรรค หากทำได้สมบูรณ์ ผลปรากฏเอง

คำถามที่ ๑๕ **ผมได้ยินจากญาติธรรมคนหนึ่งซึ่งท่านได้ปฏิบัติมา ๔๐ ปี ตั้งแต่กระผมยังไม่เกิด เขาทำแบบอานาปานสติ เขาแนะนำให้กระผมระลึกรู้ในรู้ ผมไม่เข้าใจ อยากทราบว่ามันตรงกับสติปัฏฐานหมวดไหนครับ มันถูกมันผิด เป็นสมถะหรือวิปัสสนา หรือว่ารู้เฉยๆ ในปัจจุบันก็พอ (ส่วนตัวกระผมว่ารู้อย่างเดียวก็พอ) สมมุติว่านั่งยกมือสร้างจังหวะ เช่น ยกมือขึ้น รู้ แล้วเขาให้รู้ว่ารู้อีกทีครับ**

ตอบ เข้าใจว่าให้มีสติรู้อาการของเวทนานั้นเอง คือเมื่อรับรู้ถึงเวทนาปรากฏที่ไหน ก็ให้มีสติไประลึกรู้ถึงอาการนั้นๆ ที่นั้น คำว่า **"รู้ในรู้"** หมายถึง ให้มีสติรู้ถึงการรู้ในผัสสะ ผัสสะรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อใด พอใจหรือไม่อย่างไร ให้สติรู้อาการรู้อันนั้นด้วย ศึกษาเพิ่มเติมได้จากเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เห็นเวทนาในเวทนา) หรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เห็นจิตในจิต...เห็นจิตรู้ก็เห็น จิตไม่รู้ก็เห็น)

ความจริงก็คือรู้เฉยๆ ในปัจจุบันอย่างเดียวที่เธอเข้าใจนั่นแหละถูกแล้ว รู้ให้ต่อเนื่อง ไม่มีความจำเป็นที่ต้องรู้ซ้อนรู้



อย่างที่ยกตัวอย่างมานั้น ถ้าสติที่รู้นั้นจิตมันไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่อยู่ในลักษณะที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ การรู้ต้องมีผลต่อการแจ้งในจิต ทำลายความพอใจและความไม่พอใจที่ปรากฏในจิตนั้นได้ เป็นวิปัสสนา แต่ถ้ารู้เฉยๆ สลัดละอารมณ์ออกไม่ได้ เป็นการกดข่มไว้แต่ละขณะๆ นี้เป็นลักษณะของสมถะ อย่างไรก็ตาม สมถะ (ระลึกรู้ดูจิตได้เรื่อยๆ แต่ยังไม่เกิดเห็นแจ้ง) ในลักษณะนี้ก็เป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้เช่นกัน



คำถามที่ ๑๖ **กระผมโอนเงินถวายอาจารย์ ๑,๐๐๐ บาท ขอถาม...ปฏิบัติตามอาการเคลื่อนไหวเวลามีสติ จะรู้สึกได้ว่าความคิดมันเกิด สติทันมันก็ดับ แล้วดูเหมือนข้างในมันยิ้ม ปฏิบัติไป บางทีบางวันจิตมันไหลไปเพ่งแบบตึงๆ กระผมต้องปฏิบัติต่อไปแบบไหนครับ ถึงจะเจริญกว่านี้**

ตอบ ขอเจริญพรอนุโมทนาในกุศลศรัทธา อนุโมทนาการปฏิบัติที่พัฒนาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง จิตยิ้มได้นี้ หาดูได้ยากมาก เป็นอาการของปีติที่ปรากฏอยู่ภายใน แต่รู้สึกจะใจร้อนก่อนเป็น เฝ้าระลึกรู้ดูอยู่ ณ จุดเดิมนั่นแหละ เพียรระวังไม่ให้มันไหลเข้าไปใกล้หรือออกไปไกลเกินไป ตรงที่วางใจแล้วสามารถดูได้อย่างโปร่ง โล่ง ชัดเจนเหมาะเจาะนั่นแหละ มัชฌิมาปฏิปทาในภาวนา จงมีโยนิโสมนสิการ ค่อยเป็นค่อยไป



คำถามที่ ๑๗ **๑๗.๑ กระผมได้ฝึกมาหลายทาง แต่ก็คงดีทุกแนว สุดท้าย จุดหมายปลายทางก็คือที่เดียวกัน ส่วนผมศรัทธาหลวงพ่อเทียนมาก ผมจะมีอาการเหมือนมีกระแสไฟฟ้า หรือจะเรียกอะไรก็แล้วแต่ มาคลุมแขน ขา ศีรษะบ้าง อันนี้คืออะไรครับ**

ตอบ อันนั้นคืออาการของปีติอีกแบบหนึ่ง เรียก **“อุเพงคาปีติ”**

๑๗.๒ มีประโยชน์อย่างไร

ตอบ ทำให้มีศรัทธา มีกำลังใจในการปฏิบัติหรือค้นหาคำตอบ (ชีวิต) ที่ซ่อนอยู่ในปรากฏการณ์ภาวนา ผู้มีปีติ สมาธิจะตั้งมั่นระดับหนึ่ง เพราะตัวปีติจะเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตไม่ให้วิ่งออกไปกินอารมณ์ข้างนอกที่ผัสสะทางอายตนะ...แต่ปรากฏการณ์ที่เล่ามานั้น ดูเหมือนว่าจะมีศรัทธาและสมาธิมากเกินไป อะไรที่มากเกินไป ไม่เป็นผลดีเลย ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม ถ้าเป็นการทำขนมหวานก็คือ น้ำเชื่อมมากเกินไป แต่ถ้าเป็นการทำปลาแห้ง ก็เป็นการเติมเกลือมากเกินไป



คำถามที่ ๑๘

๑๘.๑ แต่ผมก็รู้ และดูเฉยๆ ผมฝึกมาได้ระยะหนึ่ง ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ก็ดูจิตไประหว่างวัน วันหนึ่งยกมือสร้างจังหวะ แล้วมันเผลอคิดไปก็รู้ นอนลงก็ยังไม่เลิกสร้าง แต่ชั่วเวลาแว๊บเดียว เกิดอาการ ผมรู้ตลอดเวลา คือ กายผมมันซ้อนกัน โดยมีจิตอีกดวงหนึ่งเป็นผู้เห็นกายผมที่อยู่เหนือกายเดิม ประมาณ ๑-๒ คืบ มันเหมือนไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร เหมือนลมแหวกพุ่งเข้าไปในอากาศ มีแต่ความสุข (ผมก็รู้) มันเป็นความสุขที่ไม่เคยสัมผัสมาเลยตั้งแต่เกิดมา ยังตะโกนออกมาว่า สุดยอดจริงๆ เลย สักครู่ก็มาอยู่กับความรู้สึกเดิม อันนี้เรียกว่าอะไรครับ

ตอบ ต่อเนื่องจากอาการเดิมที่เล่ามา การที่คุณทำบ้างไม่ทำบ้างนั้นดีแล้ว จะได้ไม่ถลำเข้าไปในอารมณ์ปีติลึก แต่ก็ยังไม่วายที่สมาธิยังมากอยู่ เพราะฟังจากนิมิตที่ปรากฏหลังจากกลับมาทำใหม่ แต่ก็ยังดีที่ผ่านไปสู่ตัวสุข แล้วหลุดกลับมาอยู่กับปัจจุบันรับรู้เฉยๆ ได้ ความสุขที่ปรากฏในสมาธิจิตไม่ได้เป็นของสาธารณะแก่สามัญชนทั่วไป จะปรากฏก็เฉพาะผู้ที่ฝึกจิตถึงเท่านั้น...แต่นั่นก็เป็นเพียงทางผ่าน เป็นจุดเริ่มต้นของผู้ฝึกเดินทางสู่วิปัสสนาปัญญา อย่ามัวหลงดีใจเสพสุขในระหว่างข้างทางเสียล่ะ มันไม่ใช่สุขสุดยอดอย่างที่ว่าหรอก นี่เขาเรียกว่า สุขแบบพื้นฐานของการอบรมจิต รู้สึกตัว ดูไปเรื่อยๆ เดินไปข้างหน้าแล้วจะได้เห็นว่า สุขสุดยอดแบบปรมัตถ์ (นิพพานัง ปรมัง สุขขัง) นั้นเป็นอย่างไร...อย่าให้จิตไปติดอะไร รู้อยู่กับปัจจุบันขณะไปเรื่อยๆ ก็พอ

๑๘.๒ และช่วงฝึกไป ผมมีอาการคิดทุกอย่างเป็นแต่ธรรมะหมด เห็นหลวงพ่อเทียนมาสอนบ้าง ตัวอย่าง เช่น ระหว่างนอนสร้างจังหวะ หลวงพ่อก็เอาก้อนหินมาใส่ในตุ่มน้ำให้ผมได้เห็น จนน้ำล้นออกหมด กราบหลวงพ่อช่วยอธิบายนิมิตให้ผมด้วยครับ ไปพุธโธที่วัดป่า พุทโธไวๆ แป๊ปเดียว หลวงพ่อเทียนท่านก็มาขันน็อต หรือที่กั้นน้ำคลองชลประทาน ยิ่งบริกรรมไว ท่านก็ขันไว ท่านมีใบหน้าเรียบเฉย ผมก็เข้าใจ นับจากครั้งที่ ๓ ผมไม่ภาวนาอีกเลย ส่วนเรื่อง อสุภะ เทวดา นรก ผี ฯลฯ ผมเคยเห็นแล้ว อะไรจะเกิดผมก็รู้เฉย ปัจจุบันไม่ค่อยมีแล้ว มีอะไรๆ ก็ให้มีความรู้สึกเฉย แต่ตอนนี้ผมมันชอบติดพากษ์หรือพูดในหัวผม ผมก็คงคิดว่ามันเป็นความคิดอีกรูปแบบหนึ่ง อันนี้แก้อย่างไรครับ

ตอบ อารมณ์กรรมฐานก็จะเป็นเช่นนี้แหละ หลังจากจิตขึ้นสู่อารมณ์ปฏิบัติได้แล้ว มันก็จะอยากพูด อยากเทศน์ ดูอะไร ฟังอะไร ก็เป็นธรรมะไปหมด อาการอย่างนี้เป็นกันได้กับทุกคนที่ปฏิบัติ ส่วนจะเป็นมากเป็นน้อย ผ่านอารมณ์นี้ได้ช้าเร็ว ขึ้นอยู่กับโยนิโสมนสิการ และครูบาอาจารย์ผู้ให้การชี้แนะ ยิ่งถ้าจิตยังมีสมาธิปีติครอบคลุมอยู่มาก นิมิตในลักษณะต่างๆ ก็จะปรากฏได้เรื่อยๆ ลดความเข้มมันลงได้ด้วยการหยุดทำ หรือไปหาทำการทำงานอย่างอื่นเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ความจางคลายของสมาธิลง แล้วค่อยกลับมาทำใหม่ นิมิตจะไม่มี หรือถ้านิมิตปรากฏขึ้นในขณะนั้นๆ ก็ให้มีสติระลึกรู้เท่าทัน รู้เฉยๆ อย่าไปยินดี พอใจหรือไม่พอใจ เมื่อเราไม่ไปปรุงเติมเสริมแต่ง มันก็จะดับไปเองตามกฎของไตรลักษณ์ จากนั้นก็จะเหลือแต่ตัวสติอันบริสุทธิ์ รู้ตัวล้วนๆ เป็นกรรมนิโย คู่ควรต่อการรู้อารมณ์วิปัสสนาขั้นสูงขึ้นไป

คำถามที่ ๑๙ ผมยังติดภาวนาพุทโธ วันหนึ่งลองพุทโธ ก็เห็นนิมิตท่าน (หลวงพ่อเทียน) เอาไม้กวาด กวาดลานวัด สักครู่ก็มีเชือกขึ้นมารัดตัวไม้กวาด ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ผมก็ถอนพุทโธ เชือกก็คลายออก ผมก็เข้าใจ ก้มลงกราบท่าน ท่านก็ยิ้ม

ตอบ ควรจะทำการเจริญสติด้วยวิธีลืมตา อยู่ในที่โล่งๆ สามารถมองเห็นออกไปได้ไกลๆ แล้วอย่าจ้องเข้าไปในจิต แต่ให้เอาสติสังเกตอาการของกายและจิตเท่านั้น สังเกตรับรู้ ดูเฉยๆ ตัดคำบริกรรมออกไปด้วย จะช่วยละนิมิตที่ปรากฏ และเป็นปัญหาการภาวนานี้ได้

คำถามที่ ๒๐ วันหนึ่งผมตกจากรั้วข้างบ้าน ผมไม่มีอาการกลัวอย่างที่เคยเป็นมา มันวูบไป รู้สึกตัว แต่ก็ได้รับแผลที่คางเล็กน้อย อันนี้ที่เราสร้างจังหวะ มันมีเหตุการณ์จริงๆ มันมาจับตรงที่เราตกลงใช่หรือเปล่าครับ

ตอบ ถ้าสติปัฏฐานปรากฏในจิตบ้างแล้ว ความที่เคยเป็นคนตกใจง่ายจะค่อยๆ เลือนหายไป หรือดับได้ตั้งแต่ครั้งที่เกิดวิปัสสนาปัญญาเลยทีเดียว จิตมันอยู่กับตัวสติ เฝ้ารักษาใจ ใจจึงไม่ตกไปตามกาย กายตก แต่จิตก็ยังรู้อยู่กับกายนั้นเอง



คำถามที่ ๒๑ ๒๑.๑ สร้างจังหวะ หรือรู้สึกตัวมากๆ หากวันไหนตั้งใจ ก็เครียด ปวดหัว อยากจะอ้วก ก็ลดความตั้งใจลงมาเป็นแค่รู้สึก ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

๒๑.๒ ช้าลง บางทีจะคิดแต่สิ่งที่นึกไว้ มันหายไปเป็นขณะๆ อันนี้ถูกต้องหรือเปล่าครับ

ตอบ สติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน จะเกิดปัญญาเข้าใจธรรมชาติทุกอย่างตามความเป็นจริง เห็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เบื่อที่จะคิด เบื่อที่จะปรุงแต่ง จิตขี้เกียจที่จะวิ่งเข้าไปในกรอบของอวิชชา แต่ถึงแม้จะมีความคิดที่ยังเกิดเพราะอำนาจของตัณหาอยู่บ้างเป็นระยะๆ แต่มันก็จะไม่เหนียวหนืดเหมือนเมื่อก่อน ลบง่าย ลืมง่าย ปล่อยง่าย วางง่าย

คำถามที่ ๒๒ ขอถามหลวงตาสั้นๆ เป็นตอนๆ ไปนะครับ ได้แนวทางแล้วจะไปทำให้ได้ครับ มีวิธีใดที่จะลดความอยากของความคิดก่อนที่เราจะปรุงแต่ง

ตอบ ๑. หากจิตชอบคิดปรุงแต่งเรื่องใด ให้พิจารณาถึงคุณหรือโทษให้แจ่มชัด ควรคิด - ไม่ควรคิด ได้ - ไม่ได้ อย่างไร มากน้อยแค่ไหน เช่นนี้จิตก็จะเกิดปัญญาตัดสินได้ระดับหนึ่ง หากคิดเองยังไม่ได้ ก็ให้เข้าหากัลยาณมิตร

๒. ให้รู้ก่อนที่จิตจะคิด หรือถ้าความคิดปรากฏขึ้นแล้วก็ให้ตัดทิ้งออกไป อย่าให้เกิดการปรุงแต่ง

๓. วิธีที่ดีที่สุด คือ เจริญสติให้มากๆ จนเกิดเป็นญาณทัศนะ ปรากฏการณ์เช่นนี้จะเข้าไปทำลายรื้อถอนรากเหง้าของตัณหาความอยากคิด ถ้าไม่มีผู้บงการอยู่เบื้องหลัง เบื้องปัจจุบันก็ว่างเปล่า

๒๒.๑ ผมเคยไปปฏิบัติธรรมกับหลวงตาแล้ว แต่พอใช้ชีวิตประจำวันไปก็ลืม สติกับอารมณ์หลุดไปหลายครั้ง ผมขอแนวทางสว่างครับ

ตอบ พระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ได้ตรัสไว้ว่า **"เอกายโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค"** การเจริญสติ เป็นหนทางเพียงทางเดียวที่จะเป็นกุญแจไขประตูใจให้ได้รับแสงสว่างทางธรรมได้...ภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา สังวัตตะติ มีสติเฝ้ารู้ กระทำให้ต่อเนื่อง ทำให้มากๆ ทำจนกระทั่งถึงธรรม ถึงซึ่งความสว่างของจิตใจนู่นแหละ

การทำอะไรก็ย่อมจะมีอุปสรรคเป็นธรรมดา แต่หากเราไม่ละเลิกเสียในระหว่างก็ย่อมเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไม่ต้องสงสัย หลุดได้ก็เริ่มใหม่ได้



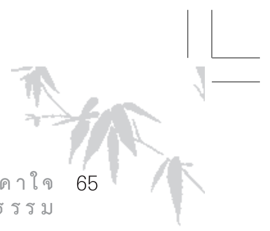
คำถามที่ ๒๓ **หนูได้เจริญสติมาจนถึงปัจจุบันที่รับรู้ว่าปัจจุบันขณะมีความรู้สึกว่าเบาในการสร้างจังหวะ ทุกครั้งที่พลิกมือจะเบา เกือบจะมีความรู้สึกว่าเบาตลอดวันก็ว่าได้ แต่ก็ไม่ได้สนใจอะไรมาก แค่รู้สึกว่าตัวเบา ไม่หนักทั้งกายและใจ เดือนก่อนกลัวความคิดตัวเอง แต่มาวันนี้ความคิดที่เกิดขึ้นมันไม่เกิด การมีชีวิตอยู่ ไม่ทุกข์ที่จะดำเนินชีวิต สบายใจมากขึ้น ถ้ามีโอกาสจะกลับไปปฏิบัติธรรมที่วัดโสมพนัสอีกครั้งค่ะ**

ตอบ ทำดีย่อมได้ดี รักษาความดีให้ต่อเนื่อง ความดีย่อมเจริญขึ้นตามลำดับของการกระทำ การทำความดี เป็นการทวนกระแสโลก...การเจริญสติรู้เท่าทันจิต เป็นการทวนกระแสอกุศลธรรม เบื้องแรกอาจจะรู้สึกว่าทรมาน แต่รสแห่งความหอมหวานก็รออยู่เบื้องหน้า...คนติดโลกย่อมไม่เห็นธรรม แต่คนอยู่กับธรรมย่อมจะเห็นโลก คนมีสติจะไม่ทุกข์ แต่คนที่ทุกข์ คือคนที่อยู่ปราศจากสติ...บัณฑิตทั้งหลายกล่าวติเตียนผู้มีชีวิตอยู่อย่างประมาทขาดสติ



คำถามที่ ๒๔ **ก่อนหลับทุกคืน จะทำสมาธิให้จิตสงบจากความคิดใดๆ แล้วหลับไป พอตื่นเช้ารู้สึกตัว จิตจะเข้าไปเห็นความยุ่งเหยิงของโลกไปหมดอย่างชัดเจน จนบางครั้งจะเกิดความรู้ว่า สิ่งที่มนุษย์ขยันทำกันทุกวันนี้มันเป็นเพียงส่วนเกินของชีวิต บางครั้งดูเป็นสิ่งไร้สาระน่าเบื่อ และไม่รู้ตัวกันว่าเป็นความทุกข์ ความรู้สึกเช่นนี้จะมีผลเป็นอย่างไร ขอความกรุณาอธิบายด้วยค่ะ**

ตอบ เบื่อหน่ายในสังขาร ความคิดปรุงแต่ง ระวังหากมองออกไปข้างนอก/คนอื่นมากๆ ตัณหา มานะทิฏฐิ จะเข้าแทรกเป็นวิปัสสนูได้ง่ายๆ



คำถามที่ ๒๕ ได้เห็นความคิดผุดขึ้น จนกระทั่งความคิดจางลงแล้วดับไป แล้วจะมีความคิดเรื่องใหม่เกิดขึ้นมาอีกพอหลายเรื่องเข้า ได้เห็นว่าความคิดนี้ทำให้จิตสบายและไม่สบาย จึงทำให้เห็นความคิดปรุงเป็นตัวปรุงแต่งจิต พอมาระยะหลัง เมื่อเห็นความคิดกำลังจะก่อตัวขึ้นความคิดนั้นก็จะไม่เกิด อันนี้คือการที่เราเข้าไปรู้ทุกข์ของจิตใช่หรือไม่ จิตจึงได้เกิดความเบื่อ กลัว ไม่อยากจะเข้าไปยึดในความคิด ขอท่านอาจารย์ให้ข้อแนะนำและให้ความกระจ่างด้วย

ตอบ เห็นความทุกข์ที่เกิดจากการที่จิตยึดติดกับอารมณ์ความคิด ความอยาก นี่คือการเห็นอุปาทานในขันธ์ ๕ ฝึกไปให้ชำนาญ อาการของนิพพิทา วิราคะ ชัดเท่าไหร่ ใจก็อิสระเท่านั้น

คำถามที่ ๒๖ ดิฉันได้ปฏิบัติธรรมในเวลาเช้า ดูอาการของร่างกาย โดยการเดินจงกรม หลังจากนั้นจะนั่งกรรมฐานทำไม่ต่อเนื่อง บางวันก็งดเพราะร่างกายไม่สบาย ดิฉันกำหนดพุทโธ ขณะนั่งสมาธิ ดิฉันทำงานอยู่ อยากทราบว่า หลังจากปฏิบัติธรรมแล้วมาทำงาน ทำไมถึงมีอาการเผลอบ่อยๆ ทำงานผิดพลาดบ้าง แต่เวลาไม่ได้ปฏิบัติกลับทำงานได้มีสมาธิดี อยากทราบว่า ดิฉันปฏิบัติผิดตรงไหน จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ ต้องทบทวนวิธีการปฏิบัติว่า ถูก ตรงจริงไหม มีสติระลึกรู้จริงรึเปล่า อย่าพึงพอใจกับความจำ อย่าเสียใจกับความหลงลืม เพราะสัญญาเป็นอนิจจัง



คำถามที่ ๒๗ **ลูกได้เคยเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมที่วัด เนื่องจากมีทุกข์อย่างหนึ่งที่แก้ไม่ได้สักที ถึงตอนนี้ก็คิดว่ายิ่งไปกันใหญ่ ลูกขอเล่าอาการของจิตตอนนี้ก่อนนะเจ้าคะ**

หลังจากจบคอร์สปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ก็ยังประคองความรู้สึกตัวไปได้ แต่ก็มีหลุดหล่นหายไป เนื่องจากต้องอยู่ในสังคมการทำงาน พบเจอผู้คนมากมาย เวลาที่ลูกจะคุยกับเพื่อนร่วมงาน ลูกมักจะคิดไปล่วงหน้าว่าเขาจะพูดอะไร รวมทั้งเวลาที่ลูกสอนนักศึกษา แล้วกวาดสายตามองลูกศิษย์ ลูกมักจะคิดตีความเอาเองว่าเขาจะเข้าใจกันรึเปล่า และเวลาที่อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย ลูกไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องคอยระวังกิริยาอาการ คิดกลัวไปว่า คนนั้นจะว่าเราเป็นอย่างนั้น คนนี้จะว่าเราเป็นอย่างนี้ แต่ลูกก็พยายามอยู่กับความรู้สึกตัว แต่มันชอบเป็นบ่อยๆ จนลูกเบื่อหน่าย ไม่อยากติดอยู่กับอาการแบบนี้ ลูกจึงขอคำแนะนำจากหลวงตาค่ะ ว่าจะแก้อาการนี้อย่างไร

ตอบ คนที่ชอบคิดเล็กคิดน้อย คิดบ่อยๆ พร่ำเพรื่อ เรียกจิตชนิดนี้ว่าเป็นอาการของความร่ำไรรำพัน **ปริเทวทุกข์** คิดมากจนเคยชินเป็นนิสัยวิตกจริต วิธีการบำบัด คือต้องฝึกเจริญสติให้มาก จนถึงขั้นสามารถแยกตัวรู้ออกจากตัวคิดให้ชัดเจน แล้วเราจะเป็นผู้ดูจิตที่มันแอบคิดสร้างภาพมายา รู้ตัวตอนไหนให้ดึงใจเราไว้กับตัวรู้ หรือไม่ก็ควรใช้สติดูความคิดบ้างก็ได้ ว่ามันเกิดขึ้นตอนไหน ปฏิกิริยาของมันเป็นเช่นใด ต้องกล้าดู กล้าสังเกตปรากฏการณ์ในจิตของตนเองบ้าง ไม่กลัว และไม่หนีความคิด ไม่หนี อาจเป็นไม้เด็ดไม้ตายที่จะปราบมันก็ได้ เห็นแล้วเฉยกับมันให้ได้ อย่านึก อย่าคิด อย่าจินตนาการ ว่ามีใคร สิ่งใดแว๊บเข้ามาในจิต เพียงแต่รู้นิดๆ ว่าเป็นสักแต่ว่าอาการเท่านั้นพอ

หากยังคิดอยู่ก็ต้องให้เป็นแนวพุทธ ตามหลักของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากยังไม่หลุด หยุดความคิดยังไม่ได้ ก็ต้องกล้ามาเริ่มต้น ที่ต้องอนุบาลสติ คือฝึกระลึกรู้อยู่กับกายกันใหม่

คำถามที่ ๒๘ กระผมเคยเข้าไปร่วมปฏิบัติธรรมแล้ว ๑ ครั้ง แล้วกระผมเองก็นำมาปฏิบัติที่หอ ผมเองรู้สึกว่าเมื่อเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้กระผมรู้สึกว่า ผมเองเปลี่ยนแปลงไปเยอะ แต่กระผมเองประสบปัญหาที่ว่าตอนนี้ผมนั่งทำจังหวะ และเดินจงกรม แล้วอยู่ดี ๆ ในหัวของกระผมก็กลายเป็นเครื่องเล่น MP3 เพลงทุกเพลงที่กระผมเคยฟังมา ก็ผุดออกมาเหมือนดอกเห็ด เมื่อเพลงนี้จบ เพลงใหม่ก็ขึ้น ในช่วงนี้กระผมเองก็ทำงานหรือใช้คอมพิวเตอร์โดยไม่ได้เปิดเพลงฟัง แต่ก็ยังเป็นเหมือนเดิม ตอนนั่งทำจังหวะและเดินจงกรม ทำอย่างไรดีครับ อาการดังกล่าวถึงจะหายไป ใคร่ขอคำแนะนำจากหลวงตาด้วยนะครับ

ตอบ มันเป็นขยะที่สั่งสมอยู่ในจิต เป็นกรรมเก่าเมื่อครั้งก่อน อดีตกาลที่ผ่านมาคงชอบเสียงเพลงเป็นชีวิตจิตใจ ขยะชนิดนี้เลยมีมาก ให้อดทนทำความเพียรให้มาก กำหนดรู้ เติมสติใส่ใจสุมไฟตบะเผาโมหะนี้ไปเรื่อยๆ ให้ทำซ้ำๆ กิเลสมันเป็นอนิจจัง ไม่นานจะจืดจางชนิดแบบฟ้าหลังฝน อุทาหรณ์กับทุกชีวิต ชอบอะไร ชังอะไร มันจะเก็บไว้ในใจเสมอ แล้วมันก็จะแสดงตัวออกมาเป็นอุปสรรค เวลาที่เราต้องการสมาธิจิตที่สูงเพื่อการหยั่งรู้สัจจธรรม เหมือนเราอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ สะอาดๆ ไปเข้าเฝ้าพุทธองค์ ณ ศูนยตาวิหาร คราน้ั้นเราเองกลับหาเสื้อผ้าดีๆ อย่างที่ต้องการไม่ได้เลย ต้องเสียเวลามานั่งซักทำความสะอาด ได้แต่นั่งชะเง้อดูคนที่เขามีชุดใหม่ๆ ดีๆ ที่เขาใส่ไปกัน

เอาเถอะ....เติมน้ำยาสติใส่ รีบขยี้ รีบตากลมผึ่งแดดเข้าไว้ จะได้ไปชมเมืองไร้ทุกข์กัน







คำถามที่ ๒๙ ถ้าปฏิบัติหลายวัดแล้ว แต่ละวัดบอกวิธีในการเริ่มต้นไม่เหมือนกัน เช่น วิธีกำหนดจังหวะแบบหลวงตา พอไปวัดอื่น เขาบอกว่าให้เพ่งไปที่ปัญหา และพิจารณาปัญหา เลยไม่รู้ว่า วิธีปล่อยให้ปัญหาผ่านไปโดยไม่สนใจ หรือวิธีพิจารณาปัญหา เป็นสิ่งที่ตัวเองต้องมุ่งทำ

ตอบ จะปล่อยก็ได้ จะเพ่งพิจารณาปัญหาก็ได้ แต่ให้อยู่กับความรู้ตัว มีสติคุ้มครองจิต รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอย่างเข้มแข็งมั่นคง แม้ไม่ประสงค์จะปล่อยวางปัญหา มันก็ต้องดับไปเองอยู่แล้ว เพราะการระลึกรู้ตัวนั้นคือ มรรค การขาดสตินั้นคือ สมุทัยของปัญหา การเพ่งเผากิเลสมาก สติมากพอ กิเลสก็ดับ แต่หากความรู้สึกตัวมีน้อย ก็พลอยกลายกลับเป็นเราติดอารมณ์ไปเลย

ปิดไฟอย่าไปหมุนที่หลอด อย่าคลำหาปุ่มสวิตช์ที่หลอด มันไม่ได้มี กระแสมันส่งผ่านสวิตช์เข้าไป ต้องปิดที่ปุ่มสวิตช์นี้ ปัญหาคือ ความคิด ต้นตอของมันอยู่ที่จิตขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม หากจิตมารู้สึก ระลึกรู้อยู่กับกายมันก็ปล่อยวางความคิด เมื่อรู้ ความไม่รู้ก็ดับ

ปัญหาทางกาย (รูปกาย) คงไม่ต้องสอนนะ ปัญหา (ทุกข์) ทางจิต แก้ได้ด้วยการกำหนดรู้ เพียรเพ่งระลึกรู้เฝ้าดูให้ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่รู้แล้วปล่อยให้ปัญหามันผ่านไป แต่ให้รู้จนถึงการสิ้นไปแห่งตัณหา (นิโรธ)

การสร้างจังหวะ เป็นอุบายระลึกรู้ อุปกรณ์เสริมการประคองการเฝ้าดูให้ต่อเนื่อง เข้มข้นขึ้น ไม่ให้เผลอสติ ตัวรู้ตั้งมั่นอยู่กับฐาน พร้อมปฏิบัติการดูกาย ดูจิตได้ทุกขณะจิต การรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่การหลบปัญหา สติจะทำหน้าที่เหมือนนายทวารบาน ใครเข้าออกเขาจะเป็นผู้ตรวจเช็ครู้หมด ผู้ร้าย ผู้ดี ยากจน มั่งมี เศรษฐี ยาจก ฯลฯ คิดดี คิดชั่ว ง่วง เหงา ปฏิฆะ ราคะ โลภะ ฯลฯ ยิ่งสติตั้งมั่นเท่าใด การเห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณ) ก็จะปรากฏชัดเท่านั้น ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็อยู่ในวิสัยทัศน์ ความจริงของปัญหาก็คือ การขาดความรู้แจ้ง ทำลายความมืดบอดในใจได้แล้ว จะต้องไปเพ่งพินิจพิจารณาอะไรอีกเล่า ที่ผ่านมาการฝึกขั้นพื้นฐานเรายังไม่ดีพอ สติเราไม่ชัด ความรู้สึกกับกาย (กายานุปัสสนา) เรายังไม่ต่อเนื่อง ความลังเลสงสัยเบื้องต้นเลยยังมีอยู่ ทำให้มากๆ ให้อนุบาลจิตจนรู้รูปนาม สติรู้แจ้งกายซะสิ ปัญญาที่ปรากฏจะทำลายวิจิกิจฉาขั้นพื้นฐานพวกนี้ได้ ขยันรู้ตัวเข้าไว้นะจ๊ะ

คำถามที่ ๓๐ **กระผมมีปัญหาอยากจะถามพระอาจารย์ว่า ขณะฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จะต้องบริกรรมคำว่า "รู้สึกตัว" ไปกับการเคลื่อนไหวหรือไม่ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร ขอกราบนมัสการรบกวนพระอาจารย์เพียงแค่นี้**

ตอบ บริกรรมก็ได้ ไม่บริกรรมก็ได้ แต่ควรจะไม่บริกรรม เพราะสติจะได้เฝ้ารู้ เฝ้าดู เฝ้าสังเกตอาการของไตรลักษณ์ในรูป ในนามได้ดีกว่า เร็วกว่า เกิดปัญญาได้ไว





คำถามที่ ๓๑ **หนูเพิ่งไปปฏิบัติธรรมที่วัดมาค่ะ แต่ไม่มีโอกาสได้สอบถามหลวงตา คือมีอยู่วันนึงตอนเช้าก่อนจะไปทำวัตร หนูเดินจงกรมเล่นๆ รอน้องสาวอยู่หน้าห้องพัก หนูเดินผ่านบานเกล็ดก็ส่องมองหน้าตัวเองไปด้วย แต่มีอยู่จังหวะหนึ่ง หนูเดินแล้วหันไปส่องมองหน้าตัวเอง แล้วมันเหมือนสะดุดกึ๊ก แล้วก็มีประโยคหนึ่งพูดขึ้นมาว่า "ไม่มีตัวเรา" แล้วหนูก็รู้สึกทันทีว่า ความเป็นเราไม่มีน้ำหนักเลย เหมือนเราไม่ได้มีตัวมีตนอะไร มันสบายๆ หนูไม่รู้จะอธิบายยังไง หนูรู้สึกอย่างนี้ได้แค่วันเดียว พออีกวันก็รู้สึกถึงการมีตัวเรา รู้สึกว่าเป็นเรา กลับมาเหมือนเดิมค่ะ แล้วมีอีกวันนึง ตอนเย็นออกไปเดินจงกรมนอกวัด ก็เดินไปสักพัก หนูก็เหลือบไปมองน้องสาวที่เดินอยู่แถวหน้า แล้วมันก็เกิดสะดุดอีก เหมือนไฟฟ้าช๊อต แล้วความรู้สึกที่หนูมีต่อน้องก็เปลี่ยนไปทันที มันรู้สึกเหมือนว่าคนนี้ไม่ได้เป็นน้องเรา ไม่มีเยื่อใยผูกพัน ไม่มีความห่วงใยอะไรเลย รู้สึกเฉยๆ แต่พอเช้ามาอีกวัน ความรู้สึกนี้ก็หายไปค่ะ ก็กลับมารู้สึกว่าเค้าเป็นน้องเราเหมือนเดิม ขอเรียนถามว่า อาการทั้งสองอย่างนี้เรียกว่าอะไร และขอคำแนะนำจากหลวงตาเพิ่มเติมด้วยค่ะ**

ตอบ เกิดปีติ และเกิดความเข้าใจในการวางจิตเป็นกลาง ปล่อยวางได้ อุปาทานหายไป ใจก็จะเป็นเช่นนั้นแหละ ทำความเพียรให้มาก แต่ไม่ต้องไปอยากรู้ ให้ดูเฉยๆ อยู่กับสติ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิดไปเรื่อยๆ แต่ตอนนี้ให้สังเกตอารมณ์มากกว่าอาการกาย ระวังติดความรู้ ติดความสงบ ติดความคิดปรุงแต่งเรื่องธรรมะ อยู่กับปัจจุบัน รู้อย่างเดียว



คำถามที่ ๓๒ **ช่วงนี้เวลาภาวนามักเห็นจิตวนศึกษาอยู่กับตัวสังขารและสัญญา อย่างเช่น เวลาเห็นจิตเขาหลงไปคิดเรื่องต่างๆ ก็มักคิดต่อว่า สัญญาเขาโผล่ขึ้นมาอีกแล้ว หลังจากนั้นมักจะเห็นตัวที่ไม่ชอบบ้าง จิตเขาเป็นกลางรู้เฉยๆ บ้าง หรือบางทีเวลาที่ได้ยินเสียงอะไร ก็จะไม่เป็นแบบได้ยิน ก็สักแต่ว่าได้ยิน แต่ว่าจะเห็นตัวสังขารเขาปรุงต่อ การที่จิตเขาวนศึกษาอยู่อย่างนี้ ถือว่าเป็นการฟุ้งซ่านมั้ยค่ะ ขอความกรุณาช่วยแนะนำด้วยค่ะ**

ตอบ ใช่ ให้รู้อยู่กับกาย แล้วแอบดูอาการเช่นนั้นไปเรื่อยๆ



คำถามที่ ๓๓

๓๓.๑ หนูได้ไปฝึกเจริญสติที่วัดป่าโสมพนัสมา อยากถามหลวงตาว่า วันที่ ๔ ของการเดินช่วงเช้า เมื่อเราทำความรู้สึกให้อยู่กับเท้าตลอดเวลา มีจังหวะหนึ่งเกิดผุดขึ้นมาว่า ชีวิตนี้ไม่มีอะไร ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนแค่กองทุกข์กองหนึ่ง จากนั้นก็น้ำตาไหล ไม่ทราบเป็นอะไร

ตอบ เข้าใจถูก คิดถูก ปฏิบัติถูก ปล่อยวางไว ใจว่าง ก็จึงเกิดปิติเช่นนั้นเองแหละ ลองทำแบบไม่ให้มีปิติ ให้มีแต่สติและอุเบกขา ลองดูซิ คือรู้เห็นเฉยๆ เฉยกับทุกข์ เฉยกับความรู้เฉยกับปิติ นี่เป็นความละเอียดที่ละได้ยากยิ่งขึ้นตามลำดับ

๓๓.๒ ส่วนช่วงบ่าย พอเดินได้จนเมื่อความรู้สึกมาอยู่กับเท้าชัดเจนเหมือนตอนเช้า ก็รู้สึกถึงความชัดเจนมาก (ตัวสติที่เราให้มาอยู่ที่เท้า มันแยกจากความคิดในสมอง) จากนั้นระฆังก็ตีขึ้นเลยต้องหยุด อันนี้มันคืออะไรคะ

ตอบ ความรู้สึกตัวมันชัด ผู้รู้ ผู้ดูอิสระ เมื่อใดจิตใจที่นึกคิดปรุงแต่ง จะถูกแบ่งออกเป็น ๒ สภาวะเช่นนี้เสมอ คือ ตัวทุกข์ กับผู้เห็นทุกข์ไงล่ะ

๓๓.๓ ส่วนวันที่ ๖ เดินไปจนเกิดความรู้สึกตัวเหมือน ๒ วันที่แล้ว คือ สติอยู่ที่เท้าตลอดเวลา มันรู้สึกปวดขาขึ้นมา เลยไปรู้ที่ปวด จากนั้นก็มารู้ที่เท้าเหมือนเดิม ก็เลยพบว่าความปวดมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ทราบว่าสภาวะเหล่านี้เป็นอะไรคะ

ตอบ เห็นเวทนาเป็นของไม่เที่ยง เกิดดับได้เอง ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรานะซิ

คำถามที่ ๓๔ **ตอนเช้าวันหนึ่ง ผมได้นั่งสมาธิกำหนดรู้ลม-หายใจเฉยๆ จิตก็สงบเป็นปกติดี เมื่อนั่งพอสมควรแล้ว ผมได้เหยียดเท้าออก และนั่งลืมตาอยู่ ขณะนั้น จิตผมมีลักษณะที่ไม่เหมือนเดิม คือ จิตก็คือจิต ความรู้สึก ความคิดบางอย่างที่เกิดขึ้นมันแยกออกไปอย่างชัดเจน เหมือนน้ำกับน้ำมัน แล้วก็เกิดความรู้ขึ้นมาที่จิตเองว่า รู้รูป รู้นาม ลักษณะอย่างนี้เกิดเพียงชั่วครู่เดียว เดี๋ยวนี้ก็ยังไม่เกิดขึ้น แต่ผมจำสภาวะนั้นได้ไม่ลืม สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร ผมควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อ**

ตอบ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นนั่นแหละ มันเป็นอย่างที่มันเป็น อดีตแก้ไขไม่ได้ และมันก็ผ่านไปแล้ว อย่าไปให้สมมุติใส่ชื่อมันเลยนะ เกรงจะเพิ่มอุปาทานเสียเปล่าๆ แต่ก็พอจะทำความเข้าใจได้ว่า สติมีการพัฒนาขึ้น ปัจจุบันธรรมชัดเจนขึ้น ไม่หลงไปในอารมณ์ ออกจากความคิดได้ไว จิตนั้นก็ย่อมจะมองเห็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อย่าหลงไปกับอาการ อย่าหลงไปกับความดีใจ อย่าหลงไปกับความสงสัย

ต้นไม้ หากแตกงอกออกรากได้แล้ว ลำต้น กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล ย่อมตามมาเองได้โดยธรรมชาติ แต่อย่าลืมเหตุคือ รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย ในเรื่องของจิตก็คือ การภาวนา เฝ้าดูรู้อยู่กับปัจจุบันให้ต่อเนื่องนั่นแหละ

สิ่งที่ควรทำต่อไปก็คือ ทำอย่างเดิมนั่นแหละ แต่เพิ่มความต่อเนื่องให้มากๆ ทำจนถึงมรรคถึงผล คือเข้าสู่เส้นทางและเป้าหมายที่มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของเราที่เป็นฝ่ายโลกุตตระ ตอนนี้เริ่มรู้แล้วว่าใจเป็นอย่างไร ใจที่ว่างจากความคิดเป็นอย่างไร แม้เพียงครู่เดียวก็สามารถทำลายความสงสัยที่มีในจิตของเราลงได้ เอ้า! ลองพิจารณาดูอาการของไตรลักษณ์ในรูปในนามดูซิ



คำถามที่ ๓๕ **๓๕.๑ ผมพิจารณาเห็นนิพพานดิบเป็นอนัตตา และเห็นนิพพานโลกีย์ หรือนิพพานพรหม เป็นอนัตตา แต่ไม่พิจาณาเห็นโลกุตตรนิพพานเป็นอนัตตา ผมต้องทำอย่างไร**

ตอบ ไม่รู้นะว่า คำว่า **"นิพพานดิบ"** ของคุณคืออะไร นิพพานโลกีย์ หรือนิพพานพรหมเป็นอนัตตานั้น ถูกแล้วนี่ สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา จิตยังไม่แจ้งในนิพพานแท้ๆ จะอาศัยเพียงสติน้อยๆ พิจารณา ตรึกตามอาการเอาเอง คงถูกมายาจิตหลอกให้เข้าใจสภาวะอาการอย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นนิพพาน เพราะหากถึงขนาดว่าได้เห็นนิพพานดิบ นิพพานสุก อย่างนี้ คงถึงธรรมดาความสิ้นสงสัยเสียแล้วล่ะ

อันนี้เห็นทั้งนิพพานดิบ และทั้งนิพพานพรหม ก็ยังสงสัยอยู่เช่นนี้ มันชักยังไงอยู่นะ ความจริงหากเข้าใจสภาวะโลกีย์ทั้งสองอย่างนั้นเป็นอนัตตาแล้ว ก็น่าจะเข้าใจนิพพานโลกุตตรได้ในทันที นิพพานดิบของคุณ หมายถึงสภาวธรรมที่ปรากฏในจิตที่สัมผัสได้ตอนยังไม่ตายนี้หรือเปล่า หรือหมายถึงการได้สัมผัสโลกียรสแบบสุดๆ หรือไร



อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณควรทำก็คือ เจริญสติให้เกิดปัญญา ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ จนรู้ได้ว่า ไม่มีอะไรเหลือในจิตแล้วนู้นแหละ เชื้อแห่งความทุกข์ ความยึด ความอยากเหือดแห้ง ทุกข์ในจิตดับสนิท ไม่มีอาการโลภ โกรธ หลง ทั้งหยาบ กลาง ละเอียด มลายสิ้น นั่นเป็น **"นิพพาน"** ที่พระพุทธองค์ทรงสอน

๓๕.๒ ผมปราถนาต้องการนิพพานดิบในชาตินี้ ผมต้องทำอย่างไรบ้าง เพราะไม่รู้ว่านิพพานมีอาการแบบไหนและตั้งอยู่ที่ใด

ตอบ ก่อนอื่นต้องแสวงหากัลยาณมิตร ผู้รู้ที่เราศรัทธาช่วยชี้แนะให้เราสามารถเห็นตัวตน อัตตา มานะ ทิฏฐิ ของเราเสียก่อน หากละทิ้งนิสัย สันดานเดิมนี้ได้หมดแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปหานิพพานที่ไหน หาใจที่ไม่มีทุกข์เจอได้ก็พอแล้ว ก็มันไม่ทุกข์แล้วจะไปหานิพพานทำไม

๓๕.๓ ถ้าผมจะหาอาจารย์สอนคลองแห่งนิพพาน ผมต้องทำอย่างไร เพราะตัวก็ไม่รู้ว่านิพพานเป็นอย่างไร ไฉนจะรู้ว่าอาจารย์ผู้สอนจะรู้หรือไม่

ตอบ เอาสติที่เฝ้าระลึกรู้ ดูกาย ดูจิต ได้นั่นแหละ เป็นอาจารย์ หาได้ในตัวเราทุกๆ คน อาจารย์ภายนอก คือ ผู้ที่ชี้ทางเท่านั้น ส่วนสติสัมปชัญญะ เป็นครูอาจารย์ที่แท้จริง สิ่งที่เราไม่รู้ไม่เห็น ไม่ได้หมายความว่าผู้อื่นจะไม่เห็นเช่นเดียวกับเรา คนตาบอดจะไม่รู้ว่าตัวเองตาบอด และจะไม่มองเห็นผู้อื่นที่ตาดี แต่ความจริงคนตาดีก็มีอยู่ คนตาดีจะรู้เห็นว่าตัวเองตาดี ทั้งยังเห็นคนอื่นที่ตาบอด ตาบอด ตาดี ในที่นี้ คือ มิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐิ หากออกจากมิจฉาทิฏฐิของตนเองได้แล้ว อาจารย์จะปรากฏในจิตเอง รู้ว่าไม่รู้ นั่นแหละ อาจารย์มาปรากฏในจิตแล้วน้อยๆ พยายามให้เขาทำหน้าที่ให้มากๆ ให้รู้เยอะๆ รู้ให้ต่อเนื่อง รู้ให้ลึกๆ เข้าไปอีกว่า เราไม่รู้อะไรบ้าง รู้จนครบจบถ้วน ไม่มีอะไรที่ไม่ถูกรู้ อยู่เหนือการรู้ จนถึงขั้นไม่มีอะไรจำเป็นที่ต้องรู้อีกต่อไป จนเกิดปัญญาญาณหยั่งรู้ว่าการรู้ได้สิ้นสุดลงตรงนั้นแล้ว สภาวธรรมใส่จุดฟูลสตอป จะปรากฏขึ้นเอง รู้ - ไม่รู้ มันก็มีก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น คำตอบที่แน่ชัดหาอ่านได้ในจิตตน



คำถามที่ ๓๖ **เมื่อนั่งดูจิต จะเห็นจิตซึ่งยังนิ่งอยู่ สักพักความคิดจะเริ่มเกิดขึ้น จะเห็นความคิดนั้นไม่ได้มาจากจิต แต่จะเห็นความคิดมาจากสมอง แล้วจิตก็เข้าไปรับรู้ในความคิดนั้น บางครั้งก็หลงไปกับความคิดแล้วก่อให้เกิดความสุข และทุกข์ตามเรื่องที่คิด เมื่อดูบ่อยๆ จะเห็นว่าถ้าเผลอความคิดจะไหลออกมาแล้วก็เลือกไม่ได้ กำหนดไม่ได้ จึงไม่ให้ความสำคัญกับความคิดที่จะมาปรุงแต่งจิตให้เกิดสุขและทุกข์ เพราะความคิดก็เป็นแค่การปรุงแต่งของอดีตหรืออนาคตเท่านั้น และขณะนี้ก็ไม่มีอยู่จริงด้วย ทำให้จิตเบาสบายขึ้น ที่สำคัญคือ มีสติรู้ทันความคิดที่เริ่มจะเกิดเท่านั้น ปฏิบัติได้เช่นนี้เป็นการถูกทางหรือไม่ เพราะยังดูไม่เห็นว่าจิตเป็นผู้คิดเลย**

ตอบ ถูก ฝึกสติผู้รู้ให้เป็นเอง โดยไม่ให้มีเราเป็นผู้รู้แล้วจะสัมผัสสภาวธรรมได้บริสุทธิ์ ลึกซึ้งกว่านี้

คำถามที่ ๓๗ **อาทิตย์ก่อน เข้า ร.พ. ถูกเจาะเลือด เหลือบไปมองแขนรู้สึกเหมือนมองแขนคนอื่น เจ็บค่ะ แต่เหมือนดูคนอื่น เลยไม่มีความคิด พอความคิดเป็นแขนเราจะเข้ามันก็ขาด เลยเห็นว่าทุกครั้งที่เจ็บ เพราะมันเป็นแขนเราแปลกจังค่ะหลวงตา แต่สนุกดี**

ตอนนี้มีปัญหาเรื่องการนอนมากค่ะ ความที่รู้สึกถึงหัวใจเต้นแล้วมันดังมาก แถมบางครั้งลืมตาตื่นตอนกลางคืน รู้สึกเลยค่ะหลวงตา ว่าตรงที่กดกับพื้น มันเป็นทุกข์ เห็นว่าต้องขยับ แล้วก็ทุกข์ใหม่ บอกไม่ถูกค่ะ เหมือนเห็นแต่กายเป็นทุกข์ แทบจะทุกส่วน แต่ใจกลับไม่ตั้งมั่นค่ะ เห็นความคิดลอยไป ลอยมา เหมือนดูใบไม้ที่ถูกลมพัด ส่ายไปมา แต่อยู่กับที่ บางทีความคิดแรงๆ ก็หลุดตามความคิด ตอนนี้แทบไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะ รู้แต่ว่า แค่ตามรู้กาย ใจก็พอ ไม่อยากแบกอะไรอีกแล้ว อยากรายงานผลการปฏิบัติค่ะ ถ้าหลวงตาเห็นว่ากำลังหลงทาง กราบขอความกรุณา หลวงตาสั่งสอนด้วยค่ะ

ตอบ จะทำกิจทำกรรมอะไรก็ได้ ถ้าใจมันไม่หนี อุชุปฏิปันโน = ปฏิบัติตรง, ญายปฏิปันโน = ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ท่องจำให้ขึ้นใจ แล้วจะรู้ว่าฉันทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ด้วยอำนาจตัณหาหรือธรรมกี่เปอร์เซ็นต์



คำถามที่ ๓๘ **สืบเนื่องจากการเจริญสติปฏิบัติธรรมมา ตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๔๓ เป็นต้นมา ได้เข้าฝึกปฏิบัติเกือบทุกปี และปีนี้พบว่าเมื่อได้เจริญสติในตอนเช้าของทุกวัน จะได้อารมณ์ในการปฏิบัติมากขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีการเดินจงกรม และเหมือนกับว่าจะเห็นอารมณ์โกรธของตัวเองมากขึ้น อาทิตย์ก่อนไม่สามารถดับได้ โกรธอยู่นาน แต่มาวันนี้กลับพบว่าเวลาที่เราโกรธ สิ่งที่เกิดกับตัวเอง คือ ตาไปรับรู้ คือ ดูแล้วมาแปรผล คิด ตอนนั้นรู้ได้ทันทีเลยว่า ความโกรธกับเราเกิดขึ้นที่ตา ได้รับรู้ และบางทีอาจมีเสียงเข้ามาผสม ทำให้ได้คิดว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรานี่แหละที่เป็นสิ่งที่ก่อความทุกข์ให้เราเอง หาใช่ใคร ช่วงนี้ได้อารมณ์ปกติ ไม่โกรธ เฉย บางครั้งเบื่อ ไม่อยากทำอะไร แต่ก็อ่านข้อคิดจากพระอาจารย์ว่าให้เจริญสติบ่อยๆ เหมือนจิตเปลี่ยนไปแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติมาก เจริญสติวันละชั่วโมง แต่จะกำหนดสติไปกับการดำเนินชีวิตเป็นส่วนใหญ่ค่ะ**

ตอบ ไม่ควรสันโดษมักน้อยในกุศลธรรม **กุศล** หมายถึง ความฉลาด ความแหลมคมของธรรมชาติปัญญาที่มีอยู่ในจิต จงเพียรพยายามสู่หนทางและเป้าหมายให้ไว ความประมาท บัณฑิตย่อมติเตียนเสมอ

คำถามที่ ๓๙ **ปัจจุบัน หนูทำในรูปแบบเฉพาะเวลาว่าง เพราะหนูติดการทำในรูปแบบ จิตไปเกาะติดในความว่างสบาย แต่ไม่เกิดปัญญา มาทราบตอนที่ได้มีโอกาสอ่านหนังสือของหลวงตา และหลวงพ่อมหาดิเรก หนูจึงทราบว่าหนูทำวิปัสสนาไม่เป็น ในชีวิตประจำวันหนูจะตามรู้จิตบางครั้งก็ทัน บางครั้งก็ไม่ทัน เห็นจิตชอบเผลอไปคิดบ่อยมาก นาทีหนึ่งบางครั้งเป็นสิบเรื่อง ถ้าไม่ปรุงแต่งก็จะดับเอง จะปรุงแต่งน้อยลงและทุกข์น้อยลงด้วย ถ้าทราบว่าจิตเผลอไปคิด มันก็จะดับไปเอง ช่วงไหนที่มีเวลาก็จะปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตสงบและมีพลังมากขึ้น การปฏิบัติบางครั้งก็รู้กาย บางครั้งก็รู้ใจ บางครั้งก็รู้เวทนา สามารถเอาสติอยู่ที่กายได้ดีขึ้น แต่ยังมีเผลออยู่ ไม่ทราบหนูปฏิบัติถูกหรือไม่ ต้องปรับปรุงหรือแก้ไขอะไรบ้าง**

ตอบ ปฏิบัติถูกแล้ว แต่การดูควรให้ต่อเนื่องมากกว่านี้ ทำให้ชำนาญ เป็นวสี สติจะได้คม ตัดอารมณ์ได้ไวกว่านี้ ตัดความทุกข์ทิ้งได้ไว ปล่อยวางการปรุงแต่งได้เร็ว เห็นการเกิดดับของทุกข์ได้ หายสงสัยนั่นแหละ คือปัญญา พยายามอีกนิดใกล้ชิดพุทธะเข้าไป เดี๋ยวใจก็ตื่นเบิกบานเองแหละน่ะ



คำถามที่ ๔๐ **ทำอย่างไรดีคะ เวลาดิฉันนั่งสมาธิ จิตไม่ว่างเลย คิดไปตลอด นั่งสวดมนต์หน้าโต๊ะหมู่บูชาในห้องพระที่บ้านทุกวัน ช่วงทำวัตรเย็นค่ะ**

ตอบ ความจริงจิตว่าง จะเกิดจากการรู้เท่าทันกิเลสตัณหา หรือเกิดปัญญาดับความคิดปรุงแต่งได้ระดับหนึ่งแล้ว แต่คนทั้งหลายส่วนมากที่มีประสบการณ์ในการฝึกจิตมาน้อย มักจะมีความเข้าใจว่า

๑. การทำสมาธิคือการทำให้จิตนิ่ง
๒. ทำให้จิตนิ่งเพื่อให้เป็นสมาธิ
๓. ทำให้จิตเป็นสมาธิเพื่อไปทำลายกิเลส

ดังนั้น คนทั้งหลายจึงพยายามทำสมาธิตามความเข้าใจเดิมๆ ของตนเอง ซึ่งแค่ความเข้าใจเบื้องต้นเช่นนี้ มันก็เป็นการวางใจไว้ผิดแล้ว นั่นหมายถึงผลก็ย่อมจะผิดตามมาด้วย

ส่วนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการฝึกเจริญสติระลึกรู้ หรือตามเฝ้าดูปรากฏการณ์ของรูปของนามที่มันมีอยู่



แล้ว เรียนรู้เขาอย่างคนเข้าใจ ไม่ใช่ไปกดขี่บังคับ ตัดทอน ผ่อนผัน กดดัน อะไรทำนองนั้น การระลึกรู้เช่นนี้ทำเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามหลักแห่งอริยสัจจ์ ส่งผลนำสู่การปล่อยวางอย่างแท้จริง เช่น

๑. ทุกข์ ปัญหาของเราในขณะนั้นๆ คืออะไร ? เช่น จิตไม่ว่าง จิตปรุงแต่ง ที่เป็นเช่นนั้นมันมาจากสาเหตุอะไร ? ความคิด ความปรุงแต่ง มีผลดี - ผลเสียกับชีวิตเรายังไง ? อาการเกิดขึ้นของสังขารความคิด มันทำงานได้อย่างไร ? ที่มันปรากฏเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ในจิตเราได้นานๆ เป็นเพราะเหตุใด ? เราสามารถดับมันได้อย่างไร ? ต้องเฝ้าดู เฝ้าเห็นอาการของทุกข์ที่เป็นนั้นให้ชัด ไม่ต้องกลบเกลื่อน หรือหลีกเลี่ยงไปทำกิจอย่างอื่น ต้องทนฝืนเฝ้าดูอยู่อย่างนั้นจนกว่าจะเกิดความรู้ความเข้าใจในระดับที่เรียกว่าเป็น ญาณปัญญา คือเกิดการปล่อยวางได้ พร้อมกับการรู้เห็นธรรมชาติของจิตเช่นนั้น ธรรมชาติของสังขารสมมุติมันไม่ทนต่อการพิสูจน์เฝ้าดูด้วยไฟสติตบะ ที่มีความเพียรพยายามสูงๆ ได้หรอก ธรรมชาติของไตรลักษณ์จะปรากฏขึ้นในสังขารนั้นทันที นี่เป็นกฎของสัจธรรม คนไหนทำถูกคนนั้นก็รู้ คนรู้ทุกข์แล้วไม่ปล่อยวางทุกข์จะเป็นไปได้อย่างไร แต่ที่คนปฏิบัติธรรมทำสมาธิแล้วจิตก็เคยนิ่งแล้ว แต่พอหยุดทำหรือออกจากการปฏิบัติ กิเลสตัณหา เจ้ากรรมนายเวร ก็ยังยืนเรียงแถวเข้าคิวจองกรรม จองเวร จองล้างจองผลาญเราอยู่เช่นเดิม เรานั่งสมาธิได้ นึกว่าวิ่งห่างไกลกิเลสได้หลายร้อยลี้แล้ว ที่ไหนได้ ก็เพียงแค่จิตเราหลบเข้าไปอยู่ในสมาธิ หรือถูกบริวารนิวรณ์ ความง่วงเหงาหาวนอนหลอกหลอนเอาไปเซยชมซะจนเราน่วมไปทั้งตัว เราก็ยังไม่รู้ที่เราทำวิปัสสนากันแล้วไม่ก้าวหน้า ส่วนมากจะเป็นปัญหานี้กันทั้งนั้น การทำวัตรสวดมนต์ ก็ทำให้จิตสงบได้บ้างเป็นครั้งคราว แต่คุณภาพของสมาธิจิตไม่เพียงพอต่อการหยั่งรู้สัจธรรมในจิต เผลอๆ กลายเป็นสมาธิแบบสมถะ แปลงเป็นวิปัสสนาไม่ได้ด้วยซ้ำ อย่าลืมว่า ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดวิปัสสนาญาณได้ก็ต่อเมื่อการมีสติรู้อยู่กับฐานทั้งสอง คือกายกับจิตเท่านั้น

๒. สมุทัย คือ หากเมื่อรู้ทุกข์ได้ ก็จะรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ในที่นี้หมายเอาสภาวธรรมหรืออาการที่ปรากฏ เกิดจากความคิดความอยากของจิต ความพอใจ - ไม่พอใจ ความหงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน ไม่โปร่ง ล้วนเกิดแต่ไม่ปล่อยไม่ปลง ไม่ระลึกรู้ ไม่ดู ไม่เห็นแจ้งเท่านั้น

๓. นิโรธ หมายถึง ความแจ่มแจ้งของจิตที่สัมผัสได้ด้วยสติปัญญาที่พัฒนาถึงขั้นเป็นอริยมรรค เข้าทำลายอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ที่เกาะเกี่ยวผูกพันอยู่ในจิตได้แล้วระดับหนึ่ง

๔. มรรค หมายถึง ภาวะที่ต้องเจริญสติ เฝ้ารู้กายรู้จิตอยู่อย่างสม่ำเสมอนั่นเอง รู้นะ ไม่ใช่ไปทำอะไรกับจิตเขานะ รู้เฉยๆ ทำให้ต่อเนื่อง นานๆ จนกว่าภาวะของนิโรธจะปรากฏ กิจกรรมต่างๆ ทางศาสนพิธี สำหรับผู้ที่กำลังเดินทางหากจะไม่ให้มีเสียเลยทีเดียวก็คงจะเป็นไปไม่ได้ นอกเสียจากว่าจะได้สัมผัสกับพุทธภาวะที่แท้จริง ที่ปรากฏออกมาจากจิตเดิมแท้ของเราเองโน่นแหละ มันจึงจะปล่อยวางสิ่งเหล่านั้นได้ ทำไปเถอะหากไม่รกรุงรังกับจิต หากมันเป็นฐาน เป็นเหตุปัจจัย เป็นบันไดก้าวข้ามความคิดความเครียดได้ ก็คงจะเป็นเรื่องที่ดีที่งามเช่นกัน



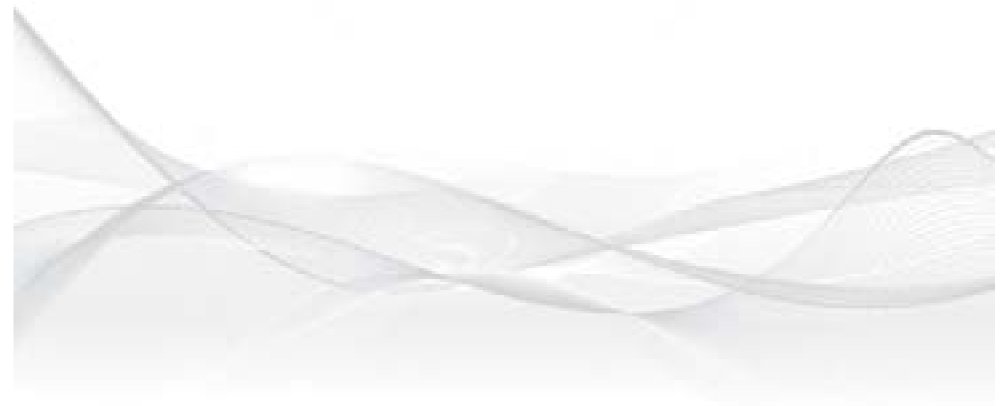
คำถามที่ ๔๑ **ได้ซื้อหนังสือธรรมมะมาอ่าน พออ่านก็ได้รู้ว่าเป็นหนังสือ ส.มหาปัญโญภิกขุ อ่านแล้วเข้าใจความหมายต่างๆ มากขึ้น และได้ลองปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว แต่พอทำไปประมาณ ๑๕ นาที รู้สึกตัวว่า สั่น ร่างกายเหมือนกระตุกไม่รู้จะทำยังไง เลยหยุดและเลิกทำ และก็กลัวด้วยว่าเราจะเป็นอะไร แต่ใจก็ยังอยากจะปฏิบัติเหมือนเดิม จึงอยากจะเรียนถามว่าเราควรจะทำอย่างไรถ้าเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวอีก และก็อีกเรื่องหนึ่งค่ะ นั่งสมาธิประมาณ ๓๐ นาที จิตใจเริ่มไม่คิดอะไรฟุ้งซ่าน แล้วอาการปวดหลัง ชาขาก็หายไป แต่รู้สึกร้อนวูบวาบขึ้นขึ้นลงลง แต่หนูไม่เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อนเลย เหมือนจะควบคุมตัวเองไม่อยู่ก็เลยเลิกปฏิบัติ กลัวค่ะ แต่ก็รู้สึกดีมากค่ะ สบายใจเหมือนร่างกายเราเบา หนูเลยอยากจะถามว่า ถ้ากลับไปปฏิบัติหนูควรจะทำอย่างไรถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนั้นอีก**

ตอบ การฝึกสมาธิเล่นๆ ไม่มีเป้าหมายที่แน่วแน่ ทำเองก็ได้ แต่จะทำเพื่อฝึกชำระจิตให้สะอาดตามแนวพุทธธรรม จะต้องศึกษาให้เข้าใจจริงๆ หาไม่อาจหลงทาง การปฏิบัติธรรมแท้จริงก็คือ การเดินทางออกจากทุกข์ สู่ความพ้นทุกข์ คุณธรรมทั้งหลาย คือเสบียงหรืออุปกรณ์การเดินทาง สติปัญญาเป็นอาวุธ รู้สึกว่าจิตเธอจะมีคุณธรรมพื้นฐานดีอยู่นี่



คำถามที่ ๔๒ **สมัยก่อน ตัวง่วงเนี่ยเจอประจำนะครับ แต่จัดการมันไม่ได้ โดยเฉพาะเวลาขับรถ ถ้าเปิดซีดีปุ๊บ มันจะเริ่มง่วงๆ เวลาที่ตัวง่วงมันจะมายังไง ผมก็ฟังนะ แต่ก็ยังรู้สึกไม่ได้นะ ได้แต่ฟังไว้ แต่ก็ยังจัดการกับความง่วงไม่ได้นะ ถ้าง่วงมากๆ ก็จอดรถนอน แล้วมีอยู่วันหนึ่งขับรถอยู่ มันก็ง่วงขึ้นมา มันรู้สึกเลยนะว่า คล้ายๆ ว่ามันแผ่มาจากข้างบน มาถึงหนังตา หนังตามันจะหนักๆ พอหนังตาหนักๆ เนี่ยสติมันไปรู้เข้า ว่าหนังตามันหนักๆ มันตื่นขึ้นมาเลยนะ แบบไม่ง่วงอีก แต่เมื่อวานซืนที่ผมเจอนั้น ลักษณะจะเป็นแบบว่า ทั้งวันไม่ง่วงเลยนะครับ ไม่หาวเลยซักครั้ง ตอนนั้นก็กำลังขับรถอยู่ ไม่ถึงห้านาทีหาวแล้ว ง่วงมากๆ หนังตาหนักเลย มันรู้ ความง่วงก็หายไปซักพัก จิตมันก็พาไปคิดเรื่องอื่น สติมารู้ครับ ว่าหลงไป หลงไป รู้ไป เป็นอย่างนี้ ซักพัก เอาอีกมาอีกแล้ว หาวหนังตาหนัก สติระลึกรู้อีก หาวอีกเกือบยี่สิบครั้ง สู้กันอยู่นั่นแหละ จนความง่วงมันไปหมด มันก็ไม่ง่วงอีก ไปอีกก็หลับเลย และเมื่อวานเป็นนิดหน่อยช่วงกลับถึงบ้าน พอสติรู้ก็หายไป สู้กันซักพักก็หายไป ตอนสู้กันนั้นก็พยายามไม่ดูทีวี ก็ไม่อยากให้จิตมันไหลไป เลยนอนอ่านหนังสือวิปัสสนานุบาล สติมันมาที่กาย ตอนนอนอ่านน่ะครับ เหมือนดูคนนึงอ่านหนังสือ ช่วงนั้นรู้สึกหิวนิดหน่อย ความหิวมันก็อีกส่วนนึง คนนอนอยู่ก็อีกส่วนนึง เป็นชั่วแวบนึง แต่ความง่วงก็ยังหายไปไม่หมดนะ นอนอ่านหนังสือซักพักถึงหายไป**

ตอบ กำลังดูตัวง่วงเป็น (๑ ในนิวรณ์ ๕) ภาษาพระเรียก **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการมีสติระลึกรู้อารมณ์ที่มาเกิดกับจิต ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว ตั้งใจทำต่อไปนะ แต่สติตัวระลึกรู้หรือตัวดูอันนี้ ต้องทำความเข้าใจให้มากๆ ด้วย





คำถามที่ ๔๓ ผมอยู่ที่บ้านผมก็เดินจงกรมและสร้างจังหวะไปด้วยทุกวัน บางทีก็รู้ตัวโน้นตัวนี้ เช่น ไปเข้าใจว่าการทำบาปเพราะอาหาร เป็นการทำบาปที่ใจเรานี้เอง ไม่ใช่เป็นการทำบาปแบบกินข้าวไม่หมดแล้วเททิ้ง คือมันก็ใช่แต่เป็นการเข้าใจแบบภายนอก แต่พอมาเข้าใจว่า การทำบาปเพราะอาหารมันเกิดขึ้นที่ใจ พอเข้าใจแล้วกลับเฉยๆ คือมันไม่มีความอยากว่าอยากกินอีก หรือไม่อยากกินข้าว อันนี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งที่อยากจะเรียนถามหลวงตาคือว่า ขณะที่ผมกำลังจะเข้าห้องน้ำ มือผมกำลังหยิบสบู่เพื่อล้างมือ ในใจผมกลับเข้าใจคำว่า พ่อแม่ คือมันขึ้นมาในใจ สังเกตว่าพอเข้าใจพ่อแม่ ใจมันเบา และก็วางเรื่องของพ่อแม่ได้ ทำให้ผมเข้าใจว่า เราไปยึดถือในความเป็นพ่อเป็นแม่ว่าเป็นของเรา ผมก็เอะใจว่าทำไมเราไปเข้าใจตรงจุดนี้ได้ การเข้าใจพ่อแม่มันเป็นอย่างนี้นะครับหลวงตา คือว่าพอมันขึ้นมาในใจแล้วเข้าใจว่าความเป็นพ่อแม่มันอยู่ที่ใจเรา บางคน บางครอบครัว พ่อแม่ดี ลูกไม่ดี ลูกก็ไปโทษพ่อแม่ อันนี้ลูกไม่มีความเป็นพ่อแม่ พ่อแม่ก็ทุกข์กับลูก บางคนบางครอบครัวพ่อแม่ไม่ดี แต่ลูกดี ลูกดีกลับรับในความเป็นพ่อแม่ไม่ได้ อันนี้ความเป็นพ่อแม่ในใจลูกมันมากเกินไป แต่แท้จริงแล้วในตัวเรามีความเป็นพ่อแม่ตั้งแต่เราอยู่ในท้องแม่ ถามว่าอยู่ตอนไหน ก็ตอนที่พ่อกับแม่รักกันเกิดความรักความเข้าใจเลย เกิดเป็นตัวเราขึ้นมา คล้ายๆ กับว่าท่านให้กายและใจเรามา

พอผมเข้าใจตรงนี้ ใจผมวางความเป็นพ่อแม่ได้ แต่มาเอะใจว่า ทำไมเราเข้าใจแล้ว แต่ความรู้สึกตัวกลับไม่ต่อเนื่อง ผมก็ไม่คิดอะไร ก็เจริญสติไปเรื่อย พอเจริญสติไปสักพัก กลับเข้าใจต้นเหตุของการสืบต่อแห่งความเป็นพ่อแม่ (ที่ผมเข้าใจนี้ ผมไม่ได้คิดเอานะครับ แต่มันเข้ามาในใจเอง) ถามว่าสืบต่อยังไง คือพอเราได้กายและใจมาแล้ว เราไปยึดมั่นในความเป็นแบบอย่างของพ่อแม่เรา ทำให้เราต้องมีภรรยา มีสามี มีลูก เข้าสังคม พอถึงตอนนี้ ใจผมกลับตัดเรื่องการมีครอบครัว พอตัดปั๊บใจมันมาอยู่กับกาย แล้วใจผมมันก็หวั่นๆ มันหวั่นๆ แบบดีใจ เหมือนกับว่ามันได้อะไรสักอย่าง ไม่ใช่เป็นความหวั่นๆ แบบกลัวนะครับ ผมเดินกลับบ้านเหมือนใจมันแนบกับกาย ยังไงบอกไม่ถูกครับ

พอตกดึกผมก็สวดมนต์ และนั่งสร้างจังหวะ ใจผมมันเบามาก เวลายกมือมันก็เบา มันเบาเหมือนนุ่นครับเบาจริงๆ แต่ผมมาสงสัยว่า ทำไมเวลามันเบา ความรู้สึกตัวมันกลับไม่ชัด เท่านั้นล่ะครับ ทำให้ใจผมยิ่งกลับมาอยู่

กับอาการของกายมากขึ้น ทำให้สังเกตได้อีกว่า เวลาเดินจงกรมหรือสร้างจังหวะเรามักจะมีความคิดคล้ายๆ กับว่าเราไปบังคับให้มันทำ แต่เป็นการบังคับแบบไม่ตั้งใจเกินไป แต่ความรู้สึกที่มันเป็นแบบธรรมชาติจริงๆ มันถูกซ่อนเอาไว้อยู่ข้างในอีกที (ไม่ทราบว่าหลวงตาพออ่านแล้วจะเข้าใจหรือเปล่าครับ)

ผมอยากจะถามว่า มันเกิดอะไรขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นมันคืออะไรครับ อยากจะขอคำแนะนำในการปฏิบัติต่อครับ ทุกวันนี้ก็ยังทำอยู่ครับ แต่เป็นการปฏิบัติแบบให้ใจกับกายอยู่แนบแน่นกัน โดยที่ผมไม่ได้สนใจความรู้ภายนอก ถึงมันมีความรู้ภายนอกผมก็แค่เฝ้าดูมัน แต่ผมหันมาทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้น

ความจริงยังมีอีกนะครับ ในเรื่องของอารมณ์ที่เข้ามาภายใน ทำให้ผมเข้าใจในความเป็นธรรมชาติจริงของคน แต่เรากลับไม่เข้าใจในความเป็นธรรมชาติ คือไม่ทราบจะอธิบายยังไง ผิดถูกอย่างไรขอคำชี้แนะจากหลวงตาด้วยครับ



ตอบ ๑. ทำบาปเพราะอาหารก็คือ เป็นทุกข์เพราะการกินนั่นแหละ ความทุกข์คือบาปที่แท้จริง เป็นเรื่องของจิต

๒. เรื่องของสมมุตินี้มันมีเยอะมาก จิตอยู่กับปัจจุบันได้มากเท่าไหร่ นานเท่าใด ผัสสะที่กระทบปัญญาก็จะเห็นกลายเป็นสมมุติทางอารมณ์เท่านั้น ยิ่งถ้าเห็นสมมุติภายในจิตมากเท่าใด ปัญญาการเห็นสมมุติภายนอกก็เป็นผลมาจากอันนั้น ท่านจึงให้ดูวัตถุ ปรมัตถ์ อาการอย่างไงล่ะ จิตผู้ใดติดอุปาทานในสิ่งไหน ปัญญามันต้องดึงมาระลึกรู้ใหม่อย่างถูกต้องเป็นสัมมาสติจนหมดเลยนั่นแหละ หากยังมีหลงเหลืออยู่ในจิตเพราะมิจฉาทิฐิหรืออวิชชาคลุมไว้ มันก็จะระลึกรู้เปิดออกมาชำระจนได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ลองไปหาดูซิว่า มีอะไรที่นอกเหนือไปจากสมมุติบ้าง สิ่งที่อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์มันก็สมมุติทั้งนั้น พึ่งพาไม่ได้สักอันหรอก ตามไปดูสิว่าใครคือผู้สร้างสมมุติ ของไม่จริงคือสนิมของจิต เวลาได้สมาธิดีๆ สติต่อเนื่องมากๆ ก็เหมือนได้ฆ้อนวิเศษไปเคาะใจเรานั่นแหละ ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าอะไรจะร่วงลงมาบ้าง ใจถูกฉาบทาด้วยโลภ โกรธ หลงตัวไหน หากฆ้อนใหญ่เคาะกระเทือนไปถึงจุดใด สิ่งนั้นย่อมร่วงโดยธรรมชาติอยู่แล้ว หากแจ้งในสมมุติสัจจะได้หมด วิมุติก็อยู่ไม่ไกล สะสมพอกพูนสติให้เป็นฆ้อนที่หนักๆ เข้าไว้ก็แล้วกัน ฆ้อนใหญ่ๆ ไว้กันผี สติดีๆ เอาไว้ตีระฆังใจ

คำถามที่ ๔๔ **ผมฝึกปฏิบัติมาได้สองปี ไม่ค่อยมีความก้าวหน้าอะไรเลย บางครั้งก็ยังมีหลงเข้าไปในความคิดฟุ้งซ่านก็มาก เวลาไปวัดแล้วได้ดูวีดีโอผู้ปฏิบัติคนอื่นๆ บางคนมาแค่เจ็ดวัน แต่ปฏิบัติก้าวหน้าไปมาก ได้ทั้งรู้รูปนาม รู้สมมุติ รู้ไตรลักษณ์ จนบางครั้งก็ทำให้ผมรู้สึกอิจฉาเขาและก็ท้อแท้ หมดหวังว่า อย่างเราคงแค่ได้อารมณ์เล็กๆ น้อยๆ ไปวันๆ เท่านั้น ผมควรจะทำยังไงต่อไปดีครับ**

ตอบ บุญใคร วาสนามัน การดูวีซีดี การฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังดูมหรสพ การกระทบผัสสะทางอายตนะต่างๆ อะไรก็ตาม ทำเพียงเพื่อรับรู้ เพื่อการศึกษา หรือเพื่อน้อมนำมาชำระจิต ในบางกรณีก็มีประโยชน์ใช้ในการสอบทานเทียบเคียงอารมณ์ปฏิบัติของเราได้ไปในตัว

สิ่งที่น่าจะได้ หรือความคาดหวังของการใช้สื่อ บริโภคสื่อ ก็คือทำให้คนที่ยังไม่มีศรัทธาได้มีศรัทธา คนที่ยังไม่มีวิริยะได้มีวิริยะ คนที่ยังไม่มีศีลได้มีศีล คนที่ยังไม่มีสติได้มีสติ คนที่ยังไม่มีสมาธิได้มีสมาธิ คนที่ยังไม่มีปัญญาได้มีปัญญา คนที่ยังไม่หลุดพ้นได้หลุดพ้น คือคนที่ยังหลงตัวเอง ได้รู้เห็นตนเองด้วยพุทธิปัญญา อย่างน้อยๆ ก็เกิดทัศนะใหม่ขึ้นมา ได้รู้ว่าการกระทำนี้มีผล การรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ปรากฏเกิดได้ในปัจจุบันภพนี้ และเป็นไปได้แม้ช่วงระยะเวลาจะจำกัดเพียงแค่ ๗ วันก็ตาม



บุญเดิม วาสนาเก่าเรามีเท่าใด ธรรมชาติของจิตจะต่อยอดจาก ณ จุดนั้นเท่านั้น หากผิดจากธรรมเดิมแท้ แม้จะด้วยเจตนาที่มาจากความโลภ โกรธ หลง หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม เรียกว่าผิดเหตุปัจจัย คือผลที่เกิดจากปัจจัยตัวใหม่ที่ไม่ตรงตามธรรมมันสร้างทุกข์ให้กับจิตเราแน่ๆ เช่น ความอยากเป็น อยากมีอย่างผู้อื่นที่เหตุปัจจัยในจิตของเราตอนนี้มันยังไม่ใช่ บุญยังไม่มาวาสนายังไม่ส่ง ธรรมก็คงยังมาไม่ถึงแหละ

จงพิจารณาสังเกตคุณธรรม อินทรีย์ของเราว่ามีอะไรเกิดอะไรปรากฏมาบ้างแล้ว ลำดับต่อไปคือ สร้างเหตุปัจจัยตัวไหน สิ่งที่พอหวังได้คืออะไร หรือหากทำโดยไม่หวังอะไรเลยได้ก็ยิ่งดี กระทำโดยไม่ต้องหวังผลก็ถึงเป้าหมายได้ คนกินข้าวแม้ไม่หวังความอิ่มมันก็เกิดเอง แต่สิ่งที่เขาควรตระหนักและเรียนรู้ให้มาก น่าจะเป็นสิ่งที่กิน และวิธีการกินต่างหาก

คำถามที่ ๔๕ **วันนี้อยู่ดีๆ เกิดเศร้าขึ้นมา แล้วน้ำตาเกือบไหล พอสติระลึกขึ้นได้ เห็นจิตผู้รู้ไปรู้ถึงสังขารปรุงแต่ง ก็ดึงสัญญาขึ้นมา สติไประลึกถึงกระบวนการทำงานของขันธ์ ๕ หลังจากนั้น น้ำตาก็หยุดไหล จิตตั้งมั่นขึ้นมา เขาแสดงการเกิดดับให้เห็น อย่างนี้ยังอยู่ในร่องรอยของสติปัฏฐานสี่หรือเปล่าคะ**

ตอบ อยู่ คือเรามีสติรู้ ดูว่ามันเป็นธรรม (ชาติ) ไม่หลงเข้าไปปรุงเติมเสริมแต่ง ดูกุศล - อกุศลเขาแสดง รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ อยู่เหนือทุกข์นั่นแหละคือสติปัฏฐาน นี่เราอยู่ฐานที่ ๓,๔ คือดูจิตและดูอารมณ์ที่ปรากฏในจิต ดูขันธ์ ๕ ดูธรรมารมณ์ไงล่ะ

ตั้งใจพาใจไกลห่างทุกข์เรื่อยๆ นะ เดี๋ยวสติว่องไว พาจิตไปไกลจากกิเลส อีกหน่อยมันก็คงตามหาเราไม่เห็นเองนั่นแหละ

คำถามที่ ๔๖ **อารมณ์ที่โลภ โกรธ หลง ถือเป็นส่วนไหนในขันธ์ ๕ คะ สงสัยในปฏิจจสมุปบาทว่า เวลาโลภเกิดขึ้นมาแล้ว อยู่ส่วนไหน ใช่ตัวเวลาที่วิญญาณ เค้าไปจับนาม-รูป คือ ตัวสังขารการปรุงแต่งหรือเปล่าคะ**

ตอบ เมื่อจิตยังไม่รู้แจ้งสัจธรรม อวิชชาครอบงำ ความหลง โลภ โกรธ ก็คงจะยังมาอาศัยขันธ์ ๕ เราเกิดเช่นนี้ร่ำไป แต่ไม่ถือว่าเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของขันธ์ เป็นเพียงอารมณ์ที่จรเข้ามาครั้งคราว เป็นอาคันตุกะ ไม่ใช่เจ้าของบ้าน เหมือนน้ำกับตะกอน เป็นคนละอัน แต่ก็ปนกันอยู่

หลง โลภ โกรธ จะแทรกซึมอยู่ในทุกขันธ์ จะมากน้อยขึ้นอยู่กับเชื้ออุปาทาน แม้เวลาที่จิตเฉย ก็ใช่ว่าจะบริสุทธิ์ (หากยังไม่ผ่านมรรคญาณ ผลญาณมาก่อน) เพราะยังมีอวิชชาอาสวะ ครอบงำเช่นกัน

ถ้าวิญญาณคือการรู้ถูกพัฒนา ประกอบด้วยสติปัญญา เห็นนามรูปคือความคิดแล้วดับ ไม่มีการปรุงแต่งต่อ ก็ไม่หลง โลภ โกรธ ได้เฉพาะขณะนั้นๆ เท่านั้น เพราะสติยังไม่ผันตัวกลายพันธุ์เป็นวิปัสสนาญาณ หรือพลังแห่งญาณทัสสนะ ถ้า

จะดูหรือพิจารณาตามอาการทีละอย่างๆ เช่นนี้ จะดีหรือไม่ดี ช้าหรือไว ต้องขึ้นอยู่กับบุรพบท ปัจจัยเสริมตัวอื่นด้วย จะให้ดีสู้ตัดทิ้งไปหมดเลยจะดีกว่า คิดขึ้นมาตัดทิ้ง ๆ ๆ ๆ ๆ เร็วเข้า ๆ ๆ ๆ ๆ แล้วเมื่อสติมันทันกับความคิด สมาธิมันพอกันกับกิเลส ปัญญามันถึงพร้อมคู่ควรต่อการทำลายอวิชชา แล้วเมื่อนั้น สิ่งมหัศจรรย์ที่เรียกว่าแผ่นดินไหว จะปรากฏขึ้นในตัวเธอ



คำถามที่ ๔๗ การกำหนดรู้ เมื่อเราเคลื่อนไหวไปไหน จะต่างอย่างไรกับความคิดที่มีกิเลสพาไปเจ้าคะ ดิฉันไม่แน่ใจว่าเราตามกิเลสหรือไม่ เช่น ขณะที่เดินจงกรมอยู่เกิดอยากเข้าห้องน้ำ กำหนดรู้แล้วก็เดินไป หรือขณะที่เดินจงกรมอยู่คิดได้ว่าลืมปิดแก๊ส กำหนดรู้แล้วเดินไปปิด หรือขณะที่เดินจงกรมอยู่ รู้สึกหิว กำหนดรู้แล้วเดินไปกินอาหาร โยมไม่สามารถแยกการตามรู้กับการตามกิเลสได้เจ้าค่ะ

ตอบ ลองสังเกตแยกความอยาก ตัณหา กับความจำเป็นธรรมดาออกจากกันอย่างเด็ดขาด ลองดูซิ ซึ่งตรงนี้อาจพบคำตอบได้ด้วยการทวนกระแส สติความรู้ตัวธรรมดาที่กิเลสยังแย่งพื้นที่จิตไปได้อยู่นั้น ถือว่ายังขาดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่รักษาใจที่ถูกต้อง ควรจะมีสภาพธรรมในระดับที่รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ไปในคราวเดียวกัน คือต้องเป็นสติปัฏฐานสี่ ที่สามารถนำความพอใจ และไม่พอใจในจิตในกายออกเสียได้ นี้เรียกว่า สติรู้กายในกาย หรือรู้รูปนามนั่นเอง

คำถามที่ ๔๘ **โยมสวดมนต์น้อยมากค่ะ แต่จะลงมือปฏิบัติเจริญสติเลย การปฏิบัติจะสมบูรณ์ไหมคะ**

ตอบ ไม่ไหว้ครู จะชกเลยก็ได้ ก็เห็นเขาน็อกคู่ต่อสู้มาแล้วหลายรายนับไม่ถ้วน จากโน่น สมัยพุทธกาลถึงปัจจุบัน ตัวอย่างก็มีเยอะแยะ แต่ก็ไม่ใช่เพราะขี้เกียจนะ สิ่งใดที่ถูกมองข้าม สิ่งนั้นมักจะมีค่ามหาศาลสำหรับเราเสมอ



คำถามที่ ๔๙ **โยมพยายามดูลมหายใจและรู้สึกตัวไปด้วย มันค่อนข้างอึดอัดและหายใจติดขัด จะแก้ไขอย่างไรคะ**

ตอบ กำหนดรู้ส่วนไหน รู้สึกกับอะไร ขอแค่อย่าให้จิตมันออกนอกตัวเป็นใช้ได้ทั้งนั้น จะรู้กายรู้จิต ขอเพียงอย่าวิ่งเข้าไปในความคิดก็พอแล้ว ถ้าเพียงแค่รู้จะสบายๆ แต่หากเข้าไปอยู่ในอาการ เข้าไปเป็นกับอาการ จะอึดอัดแบบนี้แหละ สังเกตให้ดีๆ และสาเหตุเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ก็เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการภาวนาได้เช่นกัน ได้แก่

- ปฏิบัติด้วยความอยากมากเกินไป
- สติยังน้อย แต่ไปใช้งานเขามากเกินไป (หมายถึงด่วนดูจิต)
- เกิดจากอาการเพ่งจ้อง
- ขาดทักษะการวางจิต
- เป็นธรรมดาของจิต ที่ไม่อยากถูกผูกมัดไว้กับอะไรนาน ๆ
- สติยังไม่แข็งแรงพอ เข้าถึงสติที่แท้จริง (สติสัมโพชฌงค์) ยังไม่ได้

คำถามที่ ๕๐ **การไม่เกิด ไม่ดับ คือจิตว่างจากการปรุงแต่ง เป็นปกติของจิต ไม่ครอบงำกิเลสและไม่ให้กิเลสครอบงำ เห็นความเป็นไปของกายของใจ เหมือนไม่รู้จะทำอะไรอีก ไม่รู้ว่าผมติด อรูป หรือเปล่า หรือผมรอแค่ถึงฝั่ง หรือเลยไปแล้ว**

ตอบ ความทุกข์มีทั้งหยาบ กลาง ละเอียด จงแยบคาย ถามตัวเองทุกๆ ขณะจิตที่คิดได้ว่า **"ไม่ทุกข์จริงหรือ ๆ ๆ ๆ ?"**





คำถามที่ ๕๑ **จิตว่าง ก็ให้รู้ว่าจิตว่าง จิตปรุงแต่ง ก็ให้รู้ว่าจิตปรุงแต่ง รู้เฉยๆ อย่าไปปรุงแต่งจิต ใจเป็นกลาง เราไม่มีในเรา บางวันรู้ บางวันเหมือนไม่รู้อะไรเลย ผมก็เลยเฉยๆ เหมือนเรานั่งดูโจรขึ้นบ้าน เราเห็นโจรแต่โจรไม่เห็นเรา ผมเพี้ยนหรือเปล่าครับ แต่ผมรู้ว่าความทุกข์ในใจผมมันน้อยลง บางทีก็เผลอๆ ทุกข์เกิดที่ใจก็ต้องดับที่ใจ จะไปดับตรงไหนอีก หลวงพ่อ ผมบวชกายวันที่ ๓ นี้ ขอให้หลวงพ่อมีสันติสุขในกายในใจ ผมก็เช่นกัน**

ตอบ ถ้ายังรู้ตัวอยู่ รู้ชัดเจนถูกต้องตามหลักของสัมมาสติ ก็ยังไม่ถือว่าเพี้ยนดอก หลักการสำรวจตัวเองง่ายๆ คือดูความกำหนัดขัดเคือง ว่าลดลงหรือไม่ ใจอิสระจากทุกข์จริงหรือ

อาตาปี สติมา สัมปะชาโน เพียรระลึกรู้ เฝ้าดูได้อย่างต่อเนื่องหรือเปล่า หรือเป็นอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิตเฉพาะบางจังหวะเวลา ธรรมที่เป็นสวากขาตธรรม คือต้องเป็นธรรมชาติเช่นนั้นตลอดเวลา (อะกาลิโก) เห็นแจ้งสิ้นสงสัยโดยไม่ต้องให้ใครพยากรณ์

คำถามที่ ๕๒ **หลังจากที่มาปฏิบัติต่อที่บ้าน หรือที่ทำงาน หรือเมื่อมีเวลาว่าง แต่จะทำในรูปแบบเจริญสติตอนเช้า สิ่งที่เกิดขึ้นคือ พักหลังมาจะเห็นสิ่งใสๆ เป็นจุดใสๆ ประมาณเท่าหัวไม้ขีดไฟ บางครั้งถ้าเดินจะเห็น บางที เมื่อมากำหนดรู้ที่อาการกาย จะเห็นอาการกายชัดขึ้น จุดใสๆ นี้จะมาเอง บางทีไม่ต้องกำหนดก็จะมาเอง จุดใสๆ นี้เป็นมาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ จนกระทั่งปัจจุบัน และรู้สึกว่าจะชัดเจนขึ้น ถ้าวันไหนตื่นเช้ามาเจริญสติ วันนั้นจิตใจสบาย ไม่ค่อยสนใจอะไรมากมาย แต่พอเวลาเราต้องใช้ต้องคิดอะไร รู้สึกว่าจะมีประสิทธิภาพ และคิดได้อย่างคล่องแคล่ว ในเรื่องความคิดนั้น จิตไม่ค่อยจะสนใจอะไร บางทีก็จะเฉยๆ บางทีอย่างเวลาเตรียมสอนเนื้อหาที่ยากๆ ก็จะเข้าใจได้ง่าย จึงอยากจะเรียนถามหลวงตาว่า สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร และจะต้องทำอย่างไรเพื่อให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า**

ตอบ อนุโมทนาในความเพียร อย่าไปใส่ใจกับความใส-ไม่ใส ใส่ใจในการทำหน้าที่ผู้รู้ที่เป็นกลางๆ รู้ซื่อๆ ตรงๆ อย่าหลงเข้าไปในมายาใดๆ ทั้งสิ้น ว่าง - ไม่ว่าง ก็ให้รู้ เฉยหรือหงุดหงิดก็ให้รู้ หลงหรือรู้ ก็ให้รู้ เน้นที่พุทธะ ละความสงสัย ใจจะยิ่งเป็นกลางมากกว่านี้

สติอยู่กับกายให้ต่อเนื่องนานๆ ทำอะไรให้ช้าลงหน่อย ศึกษาเวทนาที่ทนได้ยากๆ บ้างก็จะดี ดูซิว่าใจเราจะมีอาการเป็นอย่างไร





คำถามที่ ๕๓ **ตั้งแต่ตอนที่ออกจากวัดมา ความรู้สึกโล่งก็มีอยู่เรื่อยๆ ประมาณอาทิตย์กว่าที่ไม่ทุกข์ร้อนกับสิ่งที่มากระทบ ไม่ติดกับอดีต ไม่กลัวอนาคต แต่ก็เหมือนเผลอเหมือนยังไม่ตั้งมั่นพอ มันเริ่มหายไป การรู้ทันอารมณ์เริ่มใช้เวลามากขึ้น ต้องทำไงคะ เริ่มติดงาน ไปปฏิบัติช่วงนี้ยังไม่ได้ หลวงตาช่วยแนะวิธีที่ทำให้สติกลับมาหน่อยค่ะ จิตเริ่มจะแพ้กิเลส แพ้ความอยากแล้วค่ะ**

ตอบ สติจาง สมาธิความตั้งมั่นของจิตมีน้อย ปัญญาความปล่อยวางอารมณ์จะเริ่มช้าลง จะติดอารมณ์ง่าย เหมือนรถที่แบตเตอรี่หมด ต้องนำไปให้ร้านเขาชาร์จใหม่ หรือหากเป็นแบตเตอรี่แบบอัตโนมัติ เคลื่อนไหวเมื่อใด ชาร์จไปด้วยเมื่อนั้นก็จะดี เมื่อใดที่สติอ่อนกำลัง กิเลสจะทำหน้าที่ได้ดี ปัญญาจะเสื่อมถอยด้อยกำลัง แม้มีเหตุผลแต่ก็จะใช้ไม่เป็น จะไม่ทนต่อการยั่วยุของกิเลส

คำถามที่ ๕๔ **เมื่อคืนผมบังเอิญเข้าไปฟังหลวงพ่อเทียนสอนเกี่ยวกับการทำจังหวะ ผมฟังเสียงของหลวงพ่อเทียนแล้วผมซึ้งใจมาก ท่านพูดด้วยความรักจริงๆ ผมเลยเกิดแรงอยากปฏิบัติขึ้นมา ซึ่งผมเองก็นั่งสมาธิไม่เป็น แต่หลวงพ่อไม่ได้ให้นั่งสมาธิ ท่านให้ขยับมือตามจังหวะ เมื่อคืนนี้ผมลองฝึกดูมือ ขยับไปมาตามที่หลวงพ่อเทียนท่านสอน ตอนนี้ก็ยังจำไม่ได้ว่า ๑๔ หรือ ๑๕ จังหวะครับ แต่ผมสังเกตเห็นอะไรบางอย่าง ขอเรียนถามนะครับว่าปฏิบัติถูกหรือไม่ครับ เพราะผมอยากปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ**

๕๔.๑ ขณะที่มือขยับไปตามจังหวะ จะมีความรู้สึกโล่งขึ้นมา ๑ ครั้งต่อ ๑ ท่า และจะเห็นความรู้สึกขึ้นมาเป็นบางคราว

ตอบ ขณะที่กำลังทำสิ่งใดใจก็เฝ้ารู้อยู่ สติเป็นผู้ดู ตามดู จิตเป็นผู้แสดง

๕๔.๒ ตอนนอนก็เห็นร่างกายนอน ตัวผมมันกลวงๆ รู้ว่ากำลังหลับอยู่ เห็นแบบนี้แทบทั้งคืน ตื่นมายังรู้สึกว่าจะไปทำงานไหวไหมเนี่ย กังวลเล็กน้อยครับ

ตอบ การเห็นนั้นดีแล้ว แต่อย่าเข้าไปปรุงการเห็น อย่าเห็นแล้วยึด อย่าเห็นแล้วสงสัยลังเลใจ เห็นด้วยสติ รู้ด้วยปัญญาที่สะอาด เห็นรู้อยู่คู่กับการปล่อยวาง

๕๔.๓ พอตื่นมาวันนี้ก็รู้สึกว่าตัวเองเผลอไปบ่อย แล้วพอรู้ว่าเผลอ แล้วมันจะรู้สึกแวบเข้ามาที่จิตใจ ๑ ครั้งสั้นๆ แล้วก็หลงต่อไปอีกครับ

ตอบ เผลอก็รู้ว่าเผลอ นึกได้ สติมาก็ทำใหม่

๕๔.๔ อยากรู้ว่าเจ้าความรู้สึก หรือสติที่หลวงพ่อเทียนสอน คือความรู้สึกหลังจากเผลอไปแล้ว พอมีสติขึ้นมามันจะเห็นบางอย่างเกิดขึ้นแวบๆ แล้วดับไปใช่มั้ยครับ ผมเรียกไม่ถูกจริงๆ มันรู้สึกว่ามีอะไรวาบๆ เข้ามาแล้วก็ดับไปเอง

ตอบ รู้ทั้งเผลอและไม่เผลอ หากเป็นไปได้ต้องฝึกให้ถึงขั้นขนาดไม่เผลอเลยจะเป็นการดี ส่วนปรากฏการณ์ใดๆ หากเห็นก็รู้เฉยๆ ระวังอย่าเอาตัณหา มานะ ทิฏฐิเข้าไปปรุงเติมเสริมแต่ง เพราะทุกอย่างธรรมชาติมันเกิดและดับของมันเช่นนั้นเองอยู่แล้ว เพียงแต่สติไม่ตั้งมั่น เลยไม่มีพลังที่จะเข้าไปรู้



ความจริงตรงนี้ได้ มันเลยกลายเป็นความลับ เมื่อสติดี สภาวะถูกชะลอหรือตัดวงจรออก ธรรม หรือกฎธรรมชาติสิ่งนั้นจึงเผยตัวออกมา ทำให้มากจนไม่มีอะไรต้องเกิดหรือดับโน่นแหละ ให้ถึงธรรม เป็นธรรมดาของธรรมชาติสิ่งนั้นที่ไม่ถูกอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไปแล้ว

๕๔.๕ คืนนี้ตั้งใจว่าจะปฏิบัติต่อไป เพราะผมชอบหลวงพ่อเทียนครับ ไม่ทราบว่าผมปฏิบัติได้ถูกต้องบ้างแล้วหรือยังครับ ขอบคุณครับ

ตอบ อนุโมทนากุศลศรัทธา หลักปฏิบัติที่เป็นไปในฝ่ายกุศลโดยส่วนเดียวได้แก่

- สำรวมอินทรีย์
- ประมาณในอาหาร
- ฝึกสติรู้ตัวอยู่เสมอ

อีกอย่างหนึ่งหากศรัทธาดีอยู่แล้ว ก็ลงมือทำกันได้เลย โดยยึดหลัก

- อาตาปี ขยันเพียรเพ่งเผาความปรุงแต่งอกุศลจิตทั้งหลาย
- สติมา มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ
- สัมปชาโน ให้รู้ตัวทั่วพร้อม เท่าทันตามคิด ความอยาก ปล่อยได้ วางเป็น ฯลฯ

คำถามที่ ๕๕ **กราบนมัสการหลวงตาเจ้าค่ะ ขอกราบเรียนถามหลวงตาว่า การดูเวทนา ดูอย่างไรเจ้าคะ และควรวางใจอย่างไรเจ้าคะ**

ตอบ เวทนามี ๒ อย่าง

๑. ทางกาย ได้แก่ อาการร้อน หนาว หิว เจ็บป่วย ฯลฯ

๒. ทางจิต ได้แก่ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความเฉย

การดู ก็คือ การรู้อาการเหล่านี้เฉยๆ อย่าให้เกิดความรู้สึกว่าเราเป็นเวทนา หรือเวทนาเป็นเรา เสมือนเราไปเยี่ยมคนไข้ฉันใด เราก็เพียงเฝ้าดูเขาเป็น เราเป็นแค่คนมาเฝ้าไข้เท่านั้น

คำถามที่ ๕๖ **กราบมนัสการท่านหลวงตา ผมปฏิบัติแบบสมถะมา ๕ - ๖ ปี แล้วมาปฏิบัติแนวหลวงตามาก็ประมาณปีกว่ามาแล้ว เห็นความก้าวหน้าและถูกกับจริตตัวเองมากครับ ผมอายุ ๕๐ ปี แล้วอาการอย่างนี้เป็นมาตั้งแต่หนุ่ม ๆ แล้ว คือกระผมเป็นคนจิตใจอ่อนไหวง่ายมาก แค่เห็นหมาแมวตาย หรือดูหนังก็ร้องไห้ครับ แต่พอโตปัญหามันก็ยากขึ้น มันเกิดอาการท้อแท้ แล้วก็ตัดปัญหาด้วยอยากฆ่าตัวตาย แล้วมันก็เกิดขึ้นบ่อยมาก ถามหลวงตาครับ ผมต้องปฏิบัติอย่างไรให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ตั้งแต่ผมกลับมาจากวัด ผมก็ฝึกการรู้สึกตัววันละประมาณ ๓,๐๐๐ - ๔,๐๐๐ ครั้งต่อวัน ผมทำอย่างงี้ถูกไหมครับ หลวงตาครับ มีอะไรสอนสั่งและแนวการปฏิบัติให้กระผมครับ มันทรมานมากครับ กราบสาธุหลวงตาครับ สาธุ สาธุ สาธุ**

ตอบ ปฏิบัติวันหนึ่งๆ ๓ - ๔ พันครั้ง ก็ยังนับว่าดีกว่าผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติ แต่มันคงยังดีไม่พอ ตะกอนในจิตจึงไม่สลายหายไป ถูกสิ่งเร้าทีไรก็อยากตายทุกที เฝ้าดูแล้วเหมือนจิตไม่เปิดเผย มีปมด้อย ไม่กล้าเผชิญปัญหา ไม่ยอมทำความเข้าใจใน

อารมณ์ ไม่กล้าดูจิตแบบซึ่งหน้า ลองฝึกสติเฝ้าดูจิตโดยตรงดูสิ เผื่อจะรู้ความลับมัน ไม่ต้องกลบเกลื่อนอารมณ์ ปกติจิตเป็นเช่นไร เวลาผิดปกติอาการมันเริ่มแบบไหน เป็นแบบปุ๊ปปั๊ปหรือขยับทีละน้อย อันนี้ต้องค่อยๆ สังเกต ช่วงไหนใจดี มั่นใจเราก็ลอง replay อาการนั้นขึ้นมาดูบ้างก็ได้ ดูแบบขนานหรือแบบอนุกรมก็ได้ อนุโลมปฏิโลม จากหัวไปหาท้าย หรือจากท้ายมาหาหัวก็ได้ ทำบ่อยๆ เดี๋ยวก็จะคุ้นไปเอง เผลอๆ อาจเจอปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอดได้เลยนะ ให้แอบดูความคิดบ่อยๆ แต่อย่าเพ่งจ้อง หรือเข้าไปอยู่ในความคิดเสียหล่ะ



คำถามที่ ๕๗ **ผมนั่งสมาธิตั้งหลายครั้ง แต่ละครั้งผมไม่รู้เลยว่าตัวเองได้อะไรกับการนั่งสมาธิ เพราะบางคนก็ว่าตัวเองได้อย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง แต่ตัวผมเองไม่รู้สึกอะไรเลย ทุกวันนี้ผมก็นั่งสมาธิวันละ ๓๐ นาที ทุกวัน ครับผม**

ตอบ ดูเหมือนจะมีอุปนิสัยต่อการนั่งสมาธิดี แต่เพราะความเข้าใจในเป้าหมายและวิธีการยังไม่ชัดเจนพอ หากเป็นการแจวเรือ ก็เหมือนจะหันรีหันขวางอยู่ ณ จุดสตาร์ทนั่นแหละ สมาธิพุทธ สมาธิพราหมณ์ /สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ ยังไม่ชัดเจนว่าอันไหนเป็นอย่างไร การกระทำเลยไม่เห็นผลความก้าวหน้าล้าหลังอันใด

คำถามที่ ๕๘ **เคยส่งคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ไปติดความว่าง หลวงตาให้ปฏิบัติบ่อยๆ เพื่อความชำนาญ ทำให้รู้สึกตัวมากขึ้น มีภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นขณะอาบน้ำ คือเห็นตัวเราไม่ใช่ตัวเรา แต่เกิดขึ้นเพียงขณะเดียว เห็นเป็นท่อนๆ หลังจากนั้นก็เป็นเหมือนปกติ ไม่แน่ใจว่า สิ่งที่รู้เกิดจากรู้จริงๆ หรือคิดเองคะ สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยคือการมองภาพ โดยปกติจะชัดเจนเฉพาะที่อยู่เฉพาะหน้า แต่ส่วนอื่นจะเบลอ บางครั้งเขียนหนังสืออยู่มีคนมาพูดด้วยไม่ได้ยินเสียงที่เขาพูดด้วย บางครั้งได้ยินเสียงที่อยู่ระยะไกล แต่ได้ยินเหมือนอยู่ใกล้ สำหรับการตามรู้ในชีวิตประจำวันทำได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องสร้างจังหวะ รู้สึกสนุกที่มีสภาวะต่างๆ เกิดขึ้น เหมือนดูภาพยนตร์ แต่บางวันฟุ้งซ่าน ทำการสร้างจังหวะทำให้มีพลัง**

ตอบ ฝึกสติ รู้ปรากฏการณ์ที่เกิดกับกายและใจไปเรื่อยๆ



คำถามที่ ๕๙ **เห็นการดับไปของอารมณ์ แล้วไปเห็นความว่างคล้ายท้องฟ้าในเวลากลางคืน ความว่างนั้นคืออะไร หลวงตาช่วยคลายความสงสัย ขอบคุณมากค่ะ**

ตอบ สภาวะความสว่างที่ปรากฏภายในจิต ภาษาพระเรียกว่า **"โอภาส"** นี่คือจุดเริ่มต้นของคนเดินทางทางธรรม ต่อไปก็จะก่อกำเนิดเป็นญาณ (ความรู้ความเข้าใจ) เกิดปีติ (อิ่มใจ) เกิดปัสสัทธิ (สงบสงัดจากความคิดปรุงแต่ง) เกิดสมาธิ (จิตตั้งมั่นถึงขั้นคู่ควรแก่การเป็นมรรคญาณประหารอาสวะ-สังโยชน์ได้) แล้วจึงหยั่งลงสู่การสัมผัสอุเบกขาธรรมอย่างแท้จริง ส่วนมากคนปฏิบัติเมื่อเกิดโอกาสแล้ว จะเกิดความรู้เรื่องรูปนาม (กายานุปัสสนา) เห็นสมมุติบ้างเล็กน้อย แล้วธัมมา-รมณ์ตัวนั้นก็จะเสื่อม เพราะประคองไม่เป็น



คำถามที่ ๖๐ **เคยนั่งสมาธิแล้วจิตมีปิติก็รู้ จิตหลงไปคิดก็รู้ จิตเพ่งไปก็รู้ จิตมีอุเบกขาก็รู้ เขาเกิดดับให้เห็น แล้วก็เจอสภาวะหนึ่งที่เหมือนรู้แต่ไม่รู้อะไร พอไปได้ฟังโพชฌงค์ ภาษาไทย แปลครั้งแรก แล้วอยู่ดีดีก็เข้าใจถึงกระบวนการโพชฌงค์ ปิติทำให้เกิดปัสสัทธิ ปัสสัทธิทำให้มีสมาธิ มีสมาธิก็ไปรู้ถึงอุเบกขา แล้วจิตก็หลงไปคิดถึงคำพูดที่สงสัยมานานมาก ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต อยากจะถามหลวงตาค่ะว่า เวลาที่เราฟังอะไร จิตควรจะไปหลงคิด ปรุงแต่งสังขารต่อ อย่างนี้รึป่าวค่ะ หรือว่าคิดก็ให้รู้ แค่นั้นก็พอ ขอบคุณค่ะ**

ตอบ เฝ้าดูจิตคิดก็รู้ เฉยไม่คิดอะไรก็รู้ แค่นี้ก็พอ แค่ขอให้รู้ต่อเนื่อง ในโพชฌงค์ ภาวนา ภาวิตา หพูลีกตา สังวัดตันติ เฝ้าดู รู้ให้ต่อเนื่อง ทำให้มากๆ ทำให้แจ่มแจ้ง สิ่งหนึ่งที่พึงสังเกต เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยสัมมาสติแล้ว กิเลสที่เข้าไปห่อหุ้มจิตไว้ก่อนหน้านี้ จะถูกรู้เห็นและชำระล้างไปด้วยปัญญา แม้ความสงสัยก็เป็นกิเลสตัวสุดท้ายในนิวรณ์ ๕ ที่เกาะอยู่ในจิต หากไม่เกิดปัญญา ความสงสัยนั้นก็ไม่อาจหลุดไปจากจิตได้เลย ความสงสัยเป็นทุกข์ละเอียด

เราเองไม่ได้ตั้งใจจะคิดอะไรเลย แต่จู่ๆ มันก็ผุดออกมาจากจิต เช่นนั้นเราไม่ควรเข้าไปยุ่งกระบวนการของธัมมา-รมณ์ สภาวะกุศลธรรมชำระใจ ควรแต่แค่รู้ดูเฉยๆ มีสติและอุเบกขา รู้ดูธรรมชาติเกิดดับของจิตเท่านี้ไปเรื่อยๆ

คำถามที่ ๖๑ **นมัสการหลวงตาค่ะ ช่วงเวลาที่หนูไปปฏิบัติธรรมที่วัด หนูรู้สึกแปลกๆ เวลาเดินคะ อย่างถ้าหนูเหนื่อยๆ เนี่ย เดินจะไม่ไหวแล้ว พอเห็นพระเดินผ่าน ก็จะมีแรงขึ้นมาอีก หรือเวลาเดินแล้วมีคนเดินอยู่ข้างๆ ตามปกติของหนูก็จะเมื่อย เดินแล้วก็พักบ่อย แต่พอมองไปเจอคนข้างๆ แล้ว มันทำให้คิดว่า *"มาแข่งกัน ฉันต้องเดินทนกว่า ฉันต้องปฏิบัติดีกว่า เข้มกว่าเธอ"* มันผิดอย่างไรไหมคะ แล้วหนูควรจะจัดการกับความคิดประมาณนี้ยังไงดีคะถ้ามันเกิดขึ้น เพราะหนูรู้สึกว่ามันจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ค่ะ**

แล้วอีกอย่าง สภาพจิตใจของหนูมันตึงๆ เครียดๆ ค่ะ จะว่ากังวลเรื่องต่างๆ ก็ไม่น่าจะใช่ จะว่าเพราะสภาพแวดล้อมที่วัดก็ไม่น่าจะใช่ เพราะก่อนเข้าวัด หนูรู้สึกว่าจิตใจหนูยังเบิกบาน ยังไม่ตึงเครียด ยังไม่หนักๆ อะไรเลยค่ะ หนูเลยไม่ค่อยแน่ใจเท่าไหร่ว่าหนูปฏิบัติถูกวิธีหรือเปล่า เพราะอ่านหนังสือของพระท่านต่างๆ ก็มีแต่บอกว่า ปฏิบัติธรรมแล้วจิตใจสงบ สบาย ปฏิบัติธรรมแล้วมีปัญญาแก้ไขปัญหาโลกๆ วุ่นวายต่างๆ ได้ แต่หนูปฏิบัติแล้ว หนูรู้สึกว่าหนูตึงๆ เครียดๆ จังค่ะ รบกวนหลวงตาแนะนำแนวปฏิบัติ ให้ตัวหนูด้วยนะคะ กราบขอบพระคุณหลวงตามากค่ะ



ตอบ ความรู้สึกฮึกเหิมอาจหาญในธรรม จำเป็นต้องให้เกิดมี ต้องใช้ในบางช่วงจังหวะเวลาของการปฏิบัติ เร้าเพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้เกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป หากแม้น้อมนำเอาคุณธรรม คุณลักษณะของพระ-อรหันต์ (อรหันตานุสสติ) หรือคุณสมบัติคุณภาพของพระพุทธ-องค์ (พุทธานุสสติ) มาเป็นแรงจูงใจได้ก็ยิ่งจะเป็นการดี

สภาพจิตไม่ว่าจะอยู่ลักษณะไหน อารมณ์ใด ต้องมีปกติแห่งธรรมปรากฏในนั้นๆ ซื่อ เฉย โล่ง เบาสบาย ใจที่มีมลภาวะทั้งบวกและลบก็ใช่ว่าจะไม่มีดี หากใช้ถูกธรรม ถูกจังหวะเวลาชีวิต ก็จะเป็นผลเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิต ใช้ผิดก็กลับเป็นอัตตาตัวตน

รูปแบบอาจถูก แต่การวางจิตยังทำไม่เป็น ยังทุกข์น้อยไป ความทุกข์ยังไม่มีเสน่ห์เพียงพอต่อการรัก ทุกข์ เกลียดสุข ฝึกตัวรู้ให้อยู่กับฐาน ปฏิบัติถูก หากความเพียรยังไม่มีผลก็ไม่เกิด

คำถามที่ ๖๒ **ถ้าเราปฏิบัติ แค่ตามดูกายบ้าง อารมณ์บ้าง ซึ่งก็เห็นอาการเกิดดับของอารมณ์บ้าง แต่ไม่ถี่นัก โดยไม่ได้นั่งสมาธิสวดมนต์เลย อย่างนี้ถูกต้องรึเปล่าคะ และควรทำสิ่งใดเพิ่มเติม (เมื่อก่อนนี้เคยสวดมนต์ และนั่งสมาธิมาบ้าง แต่ตอนนี้ไม่ได้ทำเลย)**

ตอบ จิตที่ทำงาน กับจิตที่ไม่ทำงาน มันย่อมแตกต่างกันอยู่แล้ว จิตที่ทำงาน เป็นกับจิตที่ทำงานยังไม่เป็น สมาธิที่ได้ไม่ใช่ของแท้ พยายามฝึกต่อไป รู้ตัวเบาๆ ทีละน้อย ค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน ใจร้อนกิเลสเป็น ใจเย็นกิเลสตาย เถอะน่า...ชิมแกงกว่าจะแน่ใจยังต้องอาศัยหลายช้อน คำตอบอยู่ที่การสังเกต



คำถามที่ ๖๓ **ตอนสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม จะมีสติดีมาก แต่พอตอนอยู่ในสังคม หรือการทำงาน จะขาดสติบ่อยๆ**

ตอบ รู้ว่าขาดสติ ยังดีกว่าสติขาด เพราะอย่างน้อยก็ยังมี **"รู้"** อยู่ ขาดสติเป็นทุกข์ สาเหตุคืออะไร ? เวลาสติมาสบายใจไหม ? วิธีทำสติให้ต่อเนื่องคืออย่างไร ? นี่มองพัฒนาการของจิตตามหลักของอริยสัจจ์กันโน่นเลยนะ

เคยเห็นวัวควายเวลากินหญ้ายังกล้าให้นมลูก หากเราระลึกถูก (สัมมาสติ) กายก็ให้ทำงานไป แต่ใจก็ให้สติเฝ้าระลึกรู้...ดูว่าโกรธ โลภ หลง เข้ามาไหม ถ้ามีก็รู้ เอาออกได้ก็เอาออก เอาออกไม่ได้ก็รู้เฉยๆ หากไม่มีอะไรก็แล้วไป แต่ก็พึงระวังอย่าให้ใจวิ่งออกไปไกลนอกตัวบ่อยนัก ให้จิตอยู่กับกาย หลบอยในบ้าน ระลึกรู้อยู่กับฐานไว้จะปลอดภัยแน่แท้

คำถามที่ ๖๔ **เวลาดูเวทนาทางกาย (ความเจ็บปวด) ก็คือเข้าไปดูเฉยๆ เห็นอาการเจ็บ และรู้ด้วยว่าเป็นคนละส่วน ไม่แน่ใจว่า การเข้าไปดูมันเป็นการเพ่งจ้องไปรึเปล่า ฝึกดูกาย ดูจิต แล้วทำไมอารมณ์ยังแปรปรวน ไม่เหมือนตอนที่นั่งสมาธิสวดมนต์ (แต่ไม่ได้ฝึกดูจิต) อารมณ์ตอนนั้นนิ่งกับปัญหาที่เข้ามาได้มากกว่า**

ตอบ ทำสิ่งใด แม้เป็นไปพร้อมใจใส่ศรัทธา ย่อมเกิดปัญญาเห็นคุณค่าสิ่งนั้น ปรากฏการณ์ทางสังคมยังมีอิทธิพลต่อตลาดหุ้นโลกได้เลย แล้วทำไมเราจะเอากิจกรรมทางศาสนามาเป็นเครื่องเร้าพุทธภาวะในจิตเราออกมาไม่ได้ การสวดมนต์ การภาวนารูปแบบต่างๆ มันเป็นเรื่องของเทคนิค เป้าหมายก็คือเพื่อให้จิตเกิดปัญญา รู้แจ้งธรรมนำสู่นิพพาน

แต่การจะกำหนดรู้ในวิถีชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่ต้องใช้ความเพียรสูงยิ่ง ต้องรู้ ต้องเข้าใจถูกต้องจริงๆ ทั้งหลักการ วิธีการปฏิบัติ เป้าหมาย ลำดับวิธีการแก้ไข อารมณ์ หากมั่นใจก็ทำได้ เรื่องปัญหานั้นมีแน่ แต่เกิดเพื่อแก้ไม่ใช่มีไว้กลัว

คำถามที่ ๖๕ **นมัสการหลวงตาค่ะ เวลาทำสมถะบางทีจะเกิดมหาปีติ รึว่าเวลาเจอพ่อแม่ครูบาอาจารย์ จะเกิดมหาปีติเช่นกัน แบบขนลุกมากๆ สมาธิตั้งมั่นขึ้นมาค่ะ เวลาที่เกิดมหาปีติ เราจะวางอุเบกขาอย่างไรคะ**

ตอบ การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธคือ ต้องเริ่มต้นที่สัมมาสติ ฝึกรู้ตัวให้ต่อเนื่องจนรู้อารมณ์ ปล่อยวางอารมณ์ได้แล้ว หากเกิดปีติ จะมาพร้อมกับปัญญา ปีติจะอยู่ในภาวะที่พอดีโล่งโปร่ง ไม่มากไม่น้อย สภาวะนี้จะเป็นตัวเสริมสร้างให้จิตเป็นสัมมาสมาธิ จิตเดินมรรคได้อย่างถูกต้อง และมีพลังไม่หลงทาง แต่หากปีติเกิดตามธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณที่ไม่มีสติปัฏฐาน ๔ เป็นฐาน จะทำให้หลงทางหลงอาการได้ง่าย วิถีการตรัสรู้ตามหลักของพระพุทธเจ้า มีอยู่ ๗ อย่างตามลำดับดังนี้ สติ ธัมมะวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา จิตที่เกิดปีติได้ง่าย ได้มากนาน และได้รุนแรง เป็นเรื่องที่น่าห่วง เพราะหากได้กัลยาณมิตรชี้นำที่ดีก็ดีไป สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมได้ง่าย ได้ไว แต่หากปล่อยไว้ก็จะกลายเป็นสมาธิอุปาทานหนาแน่นแบบกู่ไม่กลับ...ต้องเริ่มที่การระลึกรู้ตัว ฝึกสติให้เข้มแข็ง เพื่อจะได้ออกจากปีติได้ไว หรือเพื่อจะได้เห็นรู้เท่าทันการเกิดดับของปีติในจิต ตามกำลังของสติ ตามมรรคสัจจะที่ควรจะเป็น

คำถามที่ ๖๖ **วิธีหาความเย็นท่ามกลางความร้อน สู้มา ๖ พรรษาแล้ว ที่วัดบ้าน และวัดอยู่บนดอยที่จังหวัดเชียง-ใหม่ ขอพลังใจจากพระอาจารย์**

ตอบ ทำใจให้เป็นกลาง แล้วร้อนเย็นจะเห็นเป็นเพียงอาการแห่งธรรม หยุดสุมไฟเผาใจตนเองเสียก็สิ้นเรื่อง ราคะ โทสะ โมหะ เป็นไฟ มักจะแอบเข้ามากับความคิด จงเจริญสติให้ใจมีเครื่องกรองอารมณ์ ฝึกมากๆ เข้าไว้ จนใจมีแต่ตัวสติรู้ล้วนๆ ความทุกข์ร้อนไม่อาจตกลงมาค้างคาในใจเราได้หรอก... ขี้เรื้อนเกิดที่ตัวก็ต้องรักษาที่ตัว อย่ามัวสงสัยในบรรยากาศ อาหาร สถานที่กันเลย

คำถามที่ ๖๗ **ดิฉันได้รับคำตอบจากหลวงตา ทำให้มีทางออกและรู้จักตัวเองมากขึ้น ช่วงนี้สภาวะจิตเริ่มดีขึ้น สังเกตจากเหตุการณ์ที่มากระทบ ถ้าเป็นเมื่อก่อนคงร้อนและดิ้นด่าวๆ แต่ตอนนี้จิตมันเฉยไม่ยินได้ยินร้าย ความเจ็บปวด ทุรนทุรายพังพินาศลงอย่างเห็นได้ชัด รู้สึกดีกับสภาวะจิตแบบนี้ เพราะมันเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิตของเราเอง ตัวเราเท่านั้นที่สัมผัสได้ นานแล้วที่ไม่ได้เข้าวัด แต่มี mp 3 ของหลวงตาซึ่งเปิดฟังประจำ ก็พอเตือนสติได้บ้าง เวลานี้ก็กำลังเป็นผู้ตามดูอาการที่เกิดขึ้นกับจิตของตัวเอง และก็คอยแก้ไขอารมณ์ไปตามอาการที่เกิดผิดมั่ง ถูกมั่ง แต่ก็มีสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ เวลาที่จิตมันอึดอัดมากๆ ทุกข์มากๆ แล้วจิตมันจะเกิดการปล่อยวาง และเห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นมันไม่มีตัวตน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพียงแต่เรารู้เท่าทันมัน มันก็ค่อยจางหายไป หากมีโอกาสลูกจะเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อเพิ่มตัวสติให้เข้มแข็ง และคมชัดมากกว่านี้**

ตอบ "วัด" ตามความหมายมุ่งที่แท้จริงก็คือ การวัดจิตวัดใจ วัดอุณหภูมิของกิเลสหรือธรรมะ สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ปล่อยวาง ยึดติด ผิดถูก ชอบชัง ที่ปรากฏเกิดอยู่ในจิตเรานี่แหละ หากเราทำอยู่แล้วความจำเป็นเรื่องของสถานที่ก็จะน้อยลง คนที่ปฏิบัตินานๆ ผ่านคอร์สมาแล้ว ควรกล้าที่จะผ่านอารมณ์ที่ยาก ๆ ละเอียด ๆ อารมณ์ที่ต้องใช้ความอดทนสูง หากทำได้สภาวธรรมย่อมปรากฏให้เห็นเสมอ ภูมิจิต ภูมิธรรม ภูมิรู้ย่อมสูงตามไปด้วย ให้มองเป็นเรื่องการศึกษา เร็วช้าเป็นเรื่องธรรมะหรือกิเลสจัดให้ หากกล้าดูทุกข์เฉยๆ ได้ ตัวทุกข์จะกลายพันธุ์เป็นสุข เป็นว่าง เป็นอนัตตา อย่างว่าให้เห็นเสมอ

หมวดคำถาม
เกี่ยวกับ



ปัญหา
ชีวิต



คำถามที่ ๑ โยมปฏิบัติธรรมได้ไม่นานค่ะ ประมาณแบบจริงจังและรู้ว่าจริตตัวเองถูกกับการปฏิบัติแบบไหน ประมาณเดือนธันวาคม ปี ๔๙ ล้มลุกคลุกคลานมาตลอดแสนสาหัส จะว่าไปแล้วโยมเพิ่งจะตื่นจากหลับ แต่ยิ่งโยมปฏิบัติไปมากเท่าไร โยมยิ่งพูดธรรมไม่ออก ไม่ว่าจะพูดหรือเล่าเรื่องที่ตัวเองคิดว่าใช่ นี้แหละคือ ธรรม (ตามปัญญาที่มี และคิดว่าตัวเองเข้าใจ) หรือไม่ว่าญาติ ๆ จะแซวว่าโยมปฏิบัติแล้วเห็นนั่นเห็นนี่หรือเปล่า โดยปกติโยมเป็นคนขี้โวยวาย แต่โยมก็ไม่สามารถอธิบายให้ญาติ ๆ โยมฟังได้ว่า ธรรมะไม่ได้มีแค่การทำสมาธิแล้วเห็นโน่นเห็นนี่ แต่ธรรมะมีอีกมากมายที่น่าค้นหา โยมเหมือนอะไรมาจุกที่คอ พูดไม่ออก ซึ่งปกติถ้ามีคนมาพูดหรือแซวแล้ว ถ้าไม่ใช่ โยมจะแก้ตัวทันที ถ้าหลวงตาคิดว่าอะไรพอที่จะแนะนำโยมได้ ขอความกรุณาตอบและแนะนำด้วยนะคะ

ตอบ ปฏิบัติเพื่อแก้ไขทุกข์ให้กับตัวเอง ไม่ใช่แสวงหาปัญญาไปแก้ตัวแก้ตนกับคนอื่น ให้เรารู้เรา อย่าไปอยากให้คนอื่นเขามารู้เราเลย กลิ่นศีล กลิ่นธรรม ถึงเวลาที่มันปริบานเดี๋ยวฟุ้งกระจายได้ทั้งตามลมและทวนลม โดยเฉพาะในหมู่ปราชญ์ชน อยู่กับปัจจุบันให้ดีเถิด เดี๋ยวเกิดธรรมะเขาจัดสรรเอง



คำถามที่ ๒ ผมเคยมีความคิดผิดพลาดในอดีต แล้วรู้สึกติดอารมณ์กับความผิดของตัวเอง จิตมักจะชอบแว๊บไปคิดถึงความคิดไม่ดีในอดีตของตัวเอง ผมได้แต่ตามรู้ว่ามันกำลังคิดอีกแล้ว แล้วก็ปล่อย แต่ในใจก็ยังรู้สึกเป็นกังวลเกี่ยวกับความคิดอกุศลของตัวเอง คือมีอาการของโรคย้ำคิดย้ำทำ อยากจะขอคำแนะนำจากหลวงตาครับว่าจะล้างใจของตัวเองให้สะอาด แล้วไม่มีความคิดสกปรกอีกได้อย่างไรครับ

ตอบ อดีต อนาคต ก็เป็นอนัตตา อย่าเอามาใส่ใจให้หนัก แต่หากพลั้งเผลอมาแล้วก็ให้พยายามลืม โดยการอยู่กับชีวิตจริงที่เป็นปัจจุบันขณะ พัฒนาสติเจริญเติบโตจนเกิดนิพพิทา วิราคะ เกิดญาณทัศนะไล่ความมืดโมหะธรรมชนิดนั้นๆ ออกไปจากจิต จึงจะล้างมลทินที่เป็นอนุสัยเกาะเกี่ยวใจนั้นออกไปได้

คำถามที่ ๓ ความทุกข์ เกิดขึ้นได้กับใจได้อย่างไร

ตอบ ทุกข์มีสองแบบ คือ ทุกข์ข้างนอกกับทุกข์ข้างใน หรือทุกข์กายกับทุกข์ใจ หรือทุกข์ที่เป็นไปโดยธรรมชาติ (อันนี้พระท่านไม่เรียกว่าทุกข์หรอก เพราะมันเป็นธรรมชาติ) กับทุกข์ที่ปรุงแต่ง อันนี้เป็นทุกข์ ที่เรียกว่าทุกข์ เพราะมันไม่ใช่ธรรมชาติ มันเกิดมาจากอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้งรู้จริง ความไม่รู้นี่แหละที่เป็นความหลงเข้าไปปรุงเติม เสริมแต่ง ก็เลยยิ่งกลายเป็นความทุกข์แตกกิ่งก้านสาขาออกไป มนุษย์เราก็หลงวิ่งตามแก้ไขอยู่อย่างนั้นแล้วๆ เล่าๆ ไม่มีวันจบสิ้น

ทุกข์กาย เป็นความปกติของอายุ วรรณะ สุขะ พละ ตามกฎของไตรลักษณ์ เสื่อมไปตามสภาพ เหตุ ปัจจัย คือ อะไรก็ตามที่เป็นสังขาร เกิดมาจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งนั้นก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรืออุปาทะ ฐิติ ภังคะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดดับช้าเร็ว แล้วแต่เหตุปัจจัย แต่มนุษย์ผู้ไม่รู้แจ้งสัจจธรรม มักจะหลงธรรมชาติเหล่านี้ว่าเป็นตัวตน เป็นของเรา เป็นเรา เมื่อสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลง ก็จึงเป็นทุกข์ไปด้วย สังขารเสื่อม จิตใจก็เสื่อมด้วย ทั้งที่ความจริงมันเป็นคนละอันละสิ่งกัน เพราะฉะนั้นอริยบุคคลผู้รู้เท่าทันความจริงในสังขาร จึงไม่ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เพราะมันเป็นธรรมชาติ เป็นเช่นนั้นของมันเอง

ทุกข์ใจ ความจริงแล้ว ใจก็ไม่ใช่จะเป็นทุกข์อะไร เพราะใจเป็นสภาพธรรมชาติรับจำ คิดปรุง รู้ผัสสะอารมณ์เท่านั้นเอง หากไม่มีอุปาทานเข้าไปยึด มันก็ไม่ทุกข์ แต่เมื่อใดใจไม่มีสติปัญญารู้เห็นเวทนาตามความเป็นจริง หลงปรุงหลงยึดในอาการ จิตไม่มีสมาธิเห็นสักแต่ว่าเป็นอาการ ก็ย่อมจะเกิดความรัก ความหลง ความพอใจ ไม่พอใจ หลงยึดมั่นถือมั่น อยากรู้อยากเห็น อยากเป็น อยากมี อยากได้ อยากทำลาย ฯลฯ ถ้าทำได้ก็ดีใจ พอใจ หากทำไม่ได้ก็เสียใจ ทุกข์ใจ นี่แหละคือความทุกข์ตัวจริง สำรวจทุกข์จริง ทุกข์ปลอมภายในใจกันเองเถอะ



คำถามที่ ๔ ดิฉันเคยไปปฏิบัติธรรมที่วัดโสมพนัสมาก็หลายปีแล้ว รู้สึกเหมือนตัวเองได้ชีวิตใหม่ ไม่เช่นนั้นคงทุกข์มากกว่านี้หลายพันเท่า หลังจากออกจากวัดก็รู้หลักการปฏิบัติ มีจุดยืนเป็นของตัวเอง แต่ด้วยสติยังไม่คมพอประกอบกับยังขาดความเพียร ความทุกข์จึงมายืนรออยู่เรื่อยๆ ดับทุกข์ได้แต่เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ทุกข์ที่ละเอียดที่กัดกร่อนจิตใจลึกๆ ยังตัดไม่ขาด ดิฉันมีปัญหาเรื่องความผูกพันยึดติดกับบุคคลที่ตนเองเห็นว่าเป็นคนพิเศษ ความติดที่ทำดีด้วย เขาเข้าใจ และรับนิสัยทุกอย่างที่เป็นเราได้ เขาเป็นสุภาพบุรุษในดวงใจ เขาเข้ากับครอบครัวได้ดี คบเขานานถึง ๗ - ๘ ปี ตัวจริงเริ่มออก เขาแสดงออกถึงความห่างเหิน ไม่สนใจใยดี ความเห็นแก่ตัวเริ่มชัดเจนขึ้นทุกขณะ ด้วยความเคยชิน ที่แต่ก่อนเคยมีเขาไปไหนมาไหนด้วยตลอดจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต พอทุกอย่างจบลง เราเริ่มอยู่คนเดียวไม่ได้ จิตมันหดหู่เมื่อไม่มีเขา ตัดใจไม่ได้จริงๆ รู้ทั้งรู้ว่าเป็นความทุกข์ พยายามสร้างสติ กำหนดรู้ แต่ก็ยังเอาชนะมันไม่ได้ น่าอายมากที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงตา แต่ไม่มีปัญญาตัดใจจากเรื่องนี้ได้

ดิฉันติดเรื่องนี้อยู่เรื่องเดียว แกะออกจากใจยากมาก หลวงตาช่วยแนะลูกที่เบื่อหน่ายกับความคิดที่มันคอยรบกวนจิตใจอยู่เรื่อย อยากตัดเรื่องนี้ออกจากใจแล้วการปฏิบัติธรรมของลูกคงจะก้าวไกลไปมากกว่านี้

ตอบ ไม้ดิบชุ่มด้วยยาง แถมแช่อยู่ในน้ำอีกด้วย หากแม้ประสงค์ต้องการไฟ แล้วนำเอาไม้นั้นมาสีกันให้เกิดไฟ จะรุนแรงแค่ไหน นานวันเท่าใดก็ไม่สามารถเกิดไฟได้ รักซึมลึกนี่เพิ่งเริ่มรักก็พบทุกข์เสียแล้ว แล้วถ้ารักจริงๆ ยิ่งจะไม่พบทุกข์สาหัสกว่านี้หรือหนู รักประชดโลก ทุกข์ประชดชีวิตให้ตายกันไปข้างหนึ่งเลยเป็นไร สนุกดีออก เอ้อ...คนเราก็อย่างนี้ ก็เท่านี้แหละ

ใช้ความเด็ดขาดบ้างเถอะ อย่ามองเห็นแต่ความดีของเขาเลย นั่นมันพวกพ้องของกิเลส ราคะ เข้าตา ตากำลังจะบอดแล้วแหละ ให้พิจารณาเห็นโทษของกาม เห็นประโยชน์ของการออกจากกาม แล้วตัดใจฝึกยกจิตออกจากกาม เบื้องต้นก็ด้วยการตัดวงจรตามใกล้ชิดติดพันให้พ้นก่อน อาจเหมือนออกบวชถือศีลในถิ่นธรรม อารามป่า ฝึกเรียนรู้สุขจากความพลัดพราก การอยู่วิเวกคนเดียวอย่างมีสติ และฝึกทักษะการรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ แม้ที่สุดคือการเรียนรู้ธรรมชาติของจิตปรากฏการณ์อุปาทานในขันธ์ห้า ฝึกให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในรูปในนามอย่างแจ่มแจ้ง



คำถามที่ ๕ **กราบนมัสการพระอาจารย์มหาสุริยาที่เคารพอย่างสูง กระผมเป็นภิกษุในวัดหนองแวง พระอารามหลวง จ.ขอนแก่น เคยได้รับฟังเรื่องราวข่าวสารจากเพื่อนภิกษุด้วยกันเกี่ยวกับพระอาจารย์และวัดโสมพนัสมามากแล้ว แม้ว่าเคยตั้งใจว่าจะไปร่วมงานประจำปีแต่ก็ไม่มีโอกาส เพราะมีภาระทั้งทางวัดและทางโรงเรียนอยู่มาก เป็นภาระที่ต้องคอยดูแลผู้อื่น เอาใจใส่ และประคับประคองชีวิตเขาให้เป็นไปตามเส้นทางของสังคม ที่เรียกว่า "ประสบความสำเร็จ" แต่เมื่อในเวลาที่ให้กับผู้อื่นมาก ๆ แล้ว ตนเองกลับจนตรอก แม้เพียงปัญหาเล็กน้อย ก็ทุลักทุเลในการตัดสินใจและจัดการกับมัน บางครั้งถึงกับอยากจะหนีไปไกล ๆ อยากอยู่เงียบ ๆ ให้เวลากับตนเองบ้าง คงจะเป็นรางวัลให้กับชีวิตของกระผมได้ไม่มากก็น้อย**

สำหรับจดหมายฉบับนี้ คงเป็นฉบับแรกที่กระผมตัดสินใจอยู่นานที่จะส่งมาถึงพระอาจารย์ และเมื่อได้ระบายอะไรออกไปบ้างก็รู้สึกดีขึ้นก่อนที่จะจบการสนทนา (ผู้เดียว) กระผมขอความเมตตาจากพระอาจารย์ได้โปรดแนะนำเส้นทางความสุขแห่งการปฏิบัติหน้าที่ และความสงบของจิตใจด้วยครับและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า พระอาจารย์จะเมตตากระผมนะครับ

ด้วยความเคารพ
พระหลงทาง นรินุโท ว.น.ว.

ตอบ อนุโมทนากับพระหลงทาง นรินโท ว.น.ว. ในการทำหน้าที่เป็นหลักพักพิงให้โลก เรื่องของโลกๆ ก็เป็นเช่นนี้แหละไม่เที่ยง ไม่เป็นไปอย่างที่ใจหวัง แม้ความสำเร็จที่คิดว่าได้ สุดท้ายก็กลายเป็นอนัตตา การปลีกตัวออกวิเวก ทิ้งสมมุติหลุดไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง หาเวลาให้กับการฝึกจิตที่ติดยึด แสวงหาปัญญาเพื่อมาล้างใจ ออกเดินทางตามรอยบาทพระศาสดาสู่ทางสะอาด สว่าง สงบเถอะ หากได้ปัญญาวุฒิพกพาสู่สนามรบแล้ว ไฉนเลยเราจะกลายเป็นคู่ต่อสู้อย่างผู้จนตรอก เพราะแม้ไม่ชนะซะตอนนั้นเราก็มีตรอกซอกซอย (กุศลธรรม) มากมายที่จะหลบหลีกหลอกล่อต่อกรกับกิเลสได้อย่างสมศักดิ์ศรี แต่นั่นต้องเพราะเรามีดีกรีศิษย์ตถาคต เป็นผู้ก้าวย่างตามรอยธรรมพระศาสดาอย่างเคร่งครัดถูกต้อง แต่หากเราทำการรบอยู่ในอาณาจักรดินแดนของมารคือ สนามสมมุติแล้วยากนักที่จักรบชนะในถิ่นของกิเลส ลาลงเวทีใน

ฐานะผู้แพ้เพื่อตั้งหลักใหม่ ดีกว่ายอมตายบนสังเวียนวัฏฏะ (๒๐-๒๙ เมษายน ๒๕๕๑ อบรมพระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส จากสุรินทร์ ประมาณ ๒๐ รูป หากพระหลงทางมาร่วมได้คงจะดี)



คำถามที่ ๖ **หนูมีคำถามจากการปฏิบัติค่ะ ซึ่งหนูไม่สามารถถามได้เมื่ออยู่วัด เนื่องจากมากันหลายคน ไม่อยากให้ใครทราบ ขณะเดินจงกรมมีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เป็นตอนที่หนูแต่งงานใหม่ๆ และอยู่ร่วมบ้านกับแม่สามี และหนูก็แพ้ท้องด้วย หนูกินข้าวกับน้ำตาทุกวัน เป็นความทุกข์มาก และสิ่งที่เขาทำร้ายๆ ก็ผุดขึ้นมาเหมือนดูละคร หนูเดินจงกรมไปก็ร้องไห้ไป หันไปดูคนข้างๆ กลัวเขาจะรู้ว่าหนูร้องไห้ หนูทำดีกับเขาทุกอย่าง แต่ก็ยังไม่ถูกใจ ไม่สบายก็ดูแล แต่คนอื่นไม่เคยดูแล กลับว่าเขาดี แถมยังจะให้ลูกชายเขาเลิกกับหนูอีก แต่ความคิดหนูตอนนั้น คิดว่าหนูคงเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ หนูทำดีที่สุดได้แค่นั้น พอใกล้หมดเวลา หนูยืนหันไปมองต้นไม้ หนูมองเห็นต้นไม้ เหมือนกับใครมาลอกตาหนูออกอีกชั้นหนึ่ง ต้นไม้ดูชัดเจนมาก ใบไม้ ต้นไม้ชัดเจนมากๆ และที่สำคัญ หลังจากนั้น ความรู้สึกโกรธและเกลียดในตัวแม่สามี ไม่ทราบหายไปไหน หนูพยายามนึกก็นึกไม่ออก ไม่ทราบว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น**

ตอบ อนุโมทนาในสภาวธรรมที่ปรากฏ ได้ปัญญาดับความพยาบาทอาฆาตไงหล่ะ กำหนดรู้ดูถูก ทำเป็นย่อมเห็นธรรม ปฏิบัติถึงเมื่อใด แผลใจก็หายได้เมื่อนั้น ความทุกข์ที่มีแม้จะถูกปกปิดไว้นานสักเท่าไหน อยู่ลึกปานใด แสงสว่างไฟแห่งปัญญาก็ตามหาเจอได้เสมอ เจริญสติต่อไปเถอะ เดินมาถูกทางนานแล้ว





คำถามที่ ๗ **ดิฉันทำงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ให้การปรึกษาหญิงสาวหลาย ๆ วัย มีคำถามหนึ่งที่ผู้รับบริการส่วนใหญ่มักถามดิฉันว่า การที่พวกเขาได้ถูกชายคนรักพรากพรหมจรรย์ไป ต่อมาก็ทิ้งขว้างไม่รับผิดชอบ ทำให้ได้รับความทุกข์ใจมาโดยตลอด โดยที่ไม่สามารถลืมเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตได้ บางครั้งโกรธ บางครั้งก็แค้นชายผู้นั้น แต่ก็ไม่สามารถทำอะไรได้ การเข้าวัดฟังธรรมก็ช่วยได้ช่วงเวลาหนึ่ง ในใจก็ยังถามว่า แล้วสิ่งที่ชายเหล่านั้นทำ เขาจะได้รับกรรมอย่างไรบ้าง ดิฉันเองก็ยังตอบคำถามนี้ไม่ได้**

ตอบ ผลกรรมที่เขาจะได้รับคือ จิตของเขาจะมีการเพิ่มปริมาณราคะจริตที่สูงขึ้นเรื่อยๆ จิตไร้อิสระ วันๆ จิตหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่อารมณ์เช่นนั้น ขาดความไว้วางใจเคารพนับถือจากบุคคลอื่น การทำร้ายผู้อื่น บางครั้งภัยอาจจะกลับกรรมเป็นภัยเข้ามาให้โทษกับตัวก็ได้ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ไม่มีสมาธิจิตในการทำกรรมฐาน เขาจะเสื่อมจากประโยชน์อันยิ่งที่มนุษย์จะพึงได้พึงถึง จะได้ก็แต่การสนองตอบอารมณ์

สัญชาตญาณตามประสาสัตว์เดรัจฉานไปเป็นครั้งคราวเท่านั้น อารมณ์เช่นนี้จะวนเวียนเกิดดับอยู่ในจิตแล้วๆ เล่าๆ จนกว่าเขาจะตายจากโลกนี้ไป หรือพยายามเลิกละ หลีกเร้น อดทน อดกลั้น เรียนรู้ ทำลาย ประหาร (ปหาน) กิเลสตัวนี้ลงได้ จิตจึงจะไม่ต้องมารับผลกรรมอันนั้น

การดำเนินชีวิตของสัตว์มนุษย์จะลื่นไหลตามสัญชาตญาณ ผลของมันก็มีอยู่สองอย่างคือ ความพอใจและความไม่พอใจเท่านั้นแหละ สมหวังกับผิดหวัง ดีใจกับเสียใจ มันเป็นของคู่กันเช่นนี้เสมอ เป็นสัจจะของโลกียชน หากคิดจะเสี่ยงสร้างกรรมก็ต้องเตรียมรับผลที่จะตามมาสองอย่างที่กล่าวนั้นไว้เถอะ วิบากกรรมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเสมอ

แต่หากฝึกสติดีๆ คมๆ กล้าๆ ก็จะสามารถตัดเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดทุกข์เสียได้ในระหว่าง มีทุกข์เกิดขึ้นได้ตรงไหนก็ตัดได้ตรงนั้น มนุษย์ปุถุชนคนที่ยังไม่เคยเรียนรู้กรรมฐาน ไม่ได้เรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์ การปล่อยวางจิต การสลัดทิ้งความคิด การละลายอุปาทานเป็น เช่นนั้นแล้วก็คงไม่มีใครหรอกที่จะใช้ชีวิตอย่างไม่ผิดพลาด แต่ควรจะมองความผิดนั้นเป็นครู เป็นแบบเรียน เป็นค่าเล่าเรียนให้กับความเป็นอยู่ในโลกของความโง่ความอยาก มนุษย์ทุกรูปทุกนามอยู่ด้วยตัณหากับอวิชชาด้วยกันทั้งนั้น หากจะเลือกคบใคร ภาษิตของพระพุทธเจ้ายังใช้ได้เสมอ นิสสัมมะ กรณัง เสยโย ใคร่ครวญดีๆ แล้วจึงค่อยคบ อเสวนา จะพาลานัง ไม่คบคนพาล คนผู้มีจิตอ่อนไหวในอารมณ์ ปฏิสังขาโยฯ ระวังสำรวมไม่หลงอารมณ์ขณะเสพคุ้นคบหาเสมอ



การไปวัด จุดประสงค์ก็คือไปหาจิตแพทย์นั่นเอง ไปวัดอุณหภูมิทางอารมณ์ของเรา พระวิปัสสนาท่านจะมีการสอบอารมณ์ มีปรอทวัดไข้ มีการวินิจฉัยหรือดูคนออกว่าเป็นโรคไข้ใจสูงต่ำแค่ไหน ถ้าเจออาการ แพทย์ที่ดีเขาก็จะรักษา แพทย์เก๊ก็จะไม่นำพา ยกผลประโยชน์ให้เป็นเรื่องของบาปกรรมไปนู่นเลย จงไปเพื่อทำการรักษา จะให้คำปรึกษา กินยา ฉีดยา หรือผ่าตัด แล้วแต่การวินิจฉัยของแพทย์ ไม่ใช่เราตัดสินเอาเอง โดยมองว่าวัดเป็นเสมือนบ่อชุบทอง ได้ไปวัดแล้วทุกข์มันจะหายไป การฝึกวิปัสสนา คือขั้นตอนกระบวนการรักษาโรคของพระพุทธเจ้า

ปัญหาของคุณไม่ได้มีอะไร คุณไม่ได้สูญเสียอะไร และก็ไม่มีใครได้อะไร หากจะว่าไปแล้วมนุษย์เรามีภาวะกายและจิตเป็นศูนย์เสมอกัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้ามองว่าเป็นการสูญเสีย มันก็คือการเสียศูนย์นั่นเอง เสียความปกติจิต จิตเป็นบวกเป็นลบ เพราะเราไปตีค่าให้ราคากับอุปาทานของรูป

ของนามเกินจริงหรือเปล่า กลับมาดูแลใจให้เป็นศูนย์ ตั้งมั่นในสมาธิ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา จะดีกว่าการไปทอดอาลัยตายอยาก ครุ่นคิดติดอารมณ์อยู่กับอดีต อย่ามัวรอสะใจกับผลกรรมที่คนอื่นจะได้รับ หรือทุกข์ระทมกับความตรอมตรมของตนเองอยู่เลย คนเราเริ่มต้นใหม่ได้ทุกขณะ เส้นทางไหนที่ลำบากเดินยาก ก็ใช้เส้นอื่นก็ได้ โดยกลับมาเริ่มที่ความปกติของใจเรานี่แหละ...

คุณเคยเห็นรถที่วิ่งขึ้นเนินสูงๆ แล้วมันไปไม่ได้ มันอาจแฉลบลงข้างทาง หรือไหลลื่นกลับมาตั้งลำเข้าเกียร์ใหม่ แล้วพุ่งขึ้นไปอีกครั้งก็ยังได้ เราเป็นมนุษย์แท้ๆ ดันไปจมอยู่กับอารมณ์ที่ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตาเช่นนั้น ก็ไม่สมควรที่จะไปเป็นนักแข่ง นักขับนาวาชีวิตนี้ไปได้อย่างสนุกสนานราบรื่นปลอดภัย ไม่รู้จักการแก้ไขเครื่องยนต์ตนเอง เวลามันเกิดการขัดข้อง คุณอย่ามัวไปหลงเพลินสนุกกับการขับอย่างเดียวสิ หัดเรียนรู้ความเป็นช่างเครื่องให้กับตัวเองบ้าง แล้วคุณจะไม่ต้องไปงึดไปง้อใครเวลาใจคุณเสีย



คำถามที่ ๘ **ตอนนี้หนูรู้สึกยังไงก็ไม่ทราบค่ะ เป็นเบื่อ ๆ ในอะไรหลาย ๆ อย่างที่กำลังเจออยู่ตอนนี้ บางครั้งหนูก็ไม่อยากเจอ ไม่อยากคุยกะใครเลย โลกที่อยู่ในตอนนี้มันช่างมีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบเหมือนกับตอนที่หนูอยู่ที่วัดเลยค่ะ หลวงตาคะ หนูก็พยายามทำตามที่หลวงตาบอกนะคะ พยายามเดินจงกรม สร้างจังหวะ แต่บางครั้งมันก็รู้สึกอ่อนแออย่างบอกไม่ถูก ปัญหาบางอย่างมันก็ช่างดูหนักหนาเหลือเกิน แต่หนูก็จะพยายามเข้มแข็งนะคะ หลวงตา หนูจะพยายามนำคำสอนของหลวงตาทั้งหมดมาใช้ในชีวิตประจำวันนะคะ หนูจะต้องผ่านมันไปได้ด้วยดีใช่ไหมคะ**

ตอบ อาการของกายและใจ ล้วนเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ได้มีอยู่จริง เบื่อโรคก็คือโรคเบื่อ กินยาสติให้ต่อเนื่อง ให้ตัวยาเข้าไปทำปฏิกิริยา ไหลเวียนในนิสัยสันดานจิตเสียได้ โรคก็จะหายไปเองเด้อ! สิบอกไห่!!!!!

คำถามที่ ๙ **หนูมีเรื่องหนักใจ และต้องไม่สบายใจทุกครั้งที่แม่ของหนูพูดเรื่องนี้ขึ้นมา แม่ต้องการให้หนูแต่งงานกับผู้ชายคนหนึ่ง ซึ่งอายุรุ่นราวคราวเดียวกันกับแม่ของหนู (แม่ของหนูอายุใกล้จะ ๕๐ ปีแล้วค่ะ) ส่วนหนูอายุ ๒๒ ย่าง ๒๓ ปี แม่บอกกับหนูเสมอว่า ผู้ชายคนนี้เขาเป็นคนดี ฐานะก็ดี แม่อยากให้หนูแต่งงานกับผู้ชายคนนี้ ซึ่งเป็นคนที่หนูไม่ได้รัก และหนูยังไม่อยากแต่งงาน แม่บอกว่าถ้าหนูแต่งไปแล้วหนูจะรักเขาเอง อีกทั้งพ่อแม่ก็จะสบายและหนูเองก็จะสบายเช่นกัน เพราะฐานะทางบ้านเราก็ไม่สู้ดีนัก แต่เขาสามารถช่วยให้เราสบายได้ หนูพยายามอธิบายทุกอย่างเพื่อให้แม่เข้าใจความรู้สึกของหนู แต่แม่ก็ไม่ยอมละความคิดนี้ หนูควรจะทำอย่างไรดี หลวงตาช่วยชี้ทางออกให้หนูด้วยเจ้าค่ะ**

ตอบ เรื่องการแต่งงาน คือการที่คนสองคนอยู่กินด้วยกันฉันสามีภรรยา ใช้คุณธรรมความช่วยเหลือเกื้อกูล เห็นอกเห็นใจ มีความจริงใจ ซื่อสัตย์ต่อกัน รู้จักข่มจิต ยับยั้งชั่งใจ รู้จักอดทน หนักเอาเบาสู้ รู้จักแบ่งปัน รู้จักปล่อยวาง ฯลฯ ซึ่งนี่มันก็คือวิถีชีวิตของมนุษย์ทั่วๆ ไปนั่นแหละ แต่ความรู้สึกรับผิดชอบตามกรอบนิติธรรมมันจะชัดเจนมากกว่า สมมุติบทบาทหน้าที่ละครชีวิตตามเกมตัณหาอุปาทานบัญญัติให้



แต่ง - ไม่แต่งก็ทุกข์ ถ้าคิดมาก แต่งกับคนที่รักหรือไม่รักก็ทุกข์ ถ้าทำใจไม่เป็น แต่งกับคนแก่หรือหนุ่ม ก็กลุ้ม ถ้าไม่พยายามมองหาความดีงามของคนอื่นให้เห็น แต่งตามที่เราอยาก เมื่อได้สมอยากแล้ว แก้ทุกข์ได้ไหม แก้อดีต แก้ปัจจุบันอนาคตได้หรือไม่

แต่งตามความไม่อยาก เมื่อแต่งแล้ว แก้ปัญหาชีวิตได้ไหม สุขใจแต่ทุกข์กาย สุขกายแต่ทุกข์ใจ แก้ใจได้กาย แก้กายได้ใจ แก้ไม่ได้ทั้งกายและใจ จะเอาอันไหนให้ใช้ปัญญาตรอง ชีวิตนี้สั้นนักน้อยนิด ไม่มีเวลามากพอจะให้เรามาลองผิดลองถูกกันหรอก

แต่งงานเป็นเรื่องกามตัณหา แต่งอยู่กับคนที่ชอบที่ถูกใจเป็นภวตัณหา เมื่อไม่ชอบคนนี้ อยากแต่งกันคนอื่นเป็นวิภวตัณหา มันเป็นตัณหา ความคิดชอบ - ไม่ชอบทั้งนั้น ตัณหามีที่ไหน ความทุกข์มีที่นั่น ทุกข์มีที่ใด ความไม่เที่ยงก็มีที่นั่น ความไม่เที่ยงมีที่ใด ความเป็นสถานะตัวตนคงที่ก็ไม่มีในที่นั่น รู้ความจริงเช่นนี้แล้ว ทำไมเราต้องเริ่มทำเหตุให้มันเป็นทุกข์ด้วยเล่า ไม่มีใครที่วิ่งเข้าไปอยู่ในกองไฟแล้วไม่ร้อน โลกียธรรมนำคนไปสู่ทุกข์ โลกุตรธรรมนำคนให้ถึงสุข

โลกนี้ดูช่างกว้างไกล แต่ไร้คนเดิน
โลกนี้มีแต่ทุกข์ที่ต้องเผชิญ แต่ก็ห่างเหินจากผู้มองเห็น
โลกนี้ว่างเปล่า แต่ผู้คนก็หลงอยู่กับความอยากมีอยากเป็น
โลกนี้เพียงของเล่น รีบเพียรให้เห็นของจริง



คำถามที่ ๑๐ เมื่อคืนดิฉันคิดเรื่องอดีต ที่เคยคิดฆ่าตัวตาย โดยการกระโดดแม่น้ำโขง พอภาพปรากฏทำให้เกิดอาการกลัว อย่างรุนแรง นอนไม่หลับ เลยตั้งสติอยู่นาน และเกิดอาการที่ว่า เออ!!! เราคงยึดมั่นเรื่องตัวตน เลยบอกกับตัวเองว่า เรานี้เกิดขึ้นจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวตน ฉะนั้น ภาพดังกล่าว จะมามีตัวกับดิฉันทำไม พอคิดได้ดังนั้น ภาพจางไป และนอนหลับได้ ซึ่งความคิดนี้ รบกวนดิฉันประจำ

ตอบ อุปาทานหรือความประทับใจ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความพยายามมีมาก อาการติดอกติดใจก็มีสูง ในคนๆ หนึ่งจะมี Point หรือจุดอ่อนอย่างนี้กันทุกคน มันจะมีผลต่อจิตเรา ๒ ครั้ง ๒ สภาวะ คือ

๑. เมื่อจิตอ่อน มันจะชอบโผล่มาตอนเรามีปัญหาชีวิต หรือยามป่วยไข้ เมื่อคิดมากๆ แล้วจะมาลงด้วยเรื่องนี้ เป็นอุปปีฬกกรรม* คอยซ้ำเติมเราอีกทีหนึ่ง หรืออีกครั้งก็ตอนเราสะลึมสะลือครึ่งหลับครึ่งตื่น หรือตื่นนอนใหม่ๆ เรายังไม่ทันได้ตั้ง(สติ)ใจ มันจะชอบไหลออกมา สติ สมาธิเรายังอ่อน สู้ไม่ได้

จึงทำให้รู้สึกเหมือนฝันร้ายหลอนใจเราบ่อยๆ

๒. เมื่อจิตเข้มแข็ง สติจะเป็นตัวชอนไชเข้าไปขุดคุ้ยไล่ชำระล้างอนุสัย อาสวะ อุปาทานเหล่านี้จากใจไปเอง ให้หมั่นเจริญสติให้มาก สติอันบริสุทธิ์ ก็ประดุจดังน้ำใสไปไล่น้ำขุ่นให้ออกไปจากจิต ซึ่งนับวันนานไปมีแต่จะกลายเป็นสารเคลือบจิตปิดกั้นไม่ให้เห็นธรรมชั้นลึกได้

บางคนที่ไม่ได้เจริญสติ จะหวาดผวากับภาพหลอนในอดีต จนจิตกังวลเก็บมาคิดปรุงแต่ง อยากกลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลง ซึ่งมันก็เป็นไปไม่ได้ ก็คงต้องใช้อุปาทานแก้อุปาทาน คือสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ทำบุญตักบาตร สร้างภาพกุศลจิตดีๆ ให้ประทับใจ กดทับอกุศลดังกล่าวไม่ให้ส่งผลเป็นครั้งคราวไปก็มี

มองตามความเป็นจริง เห็นแบบปรมัตถ์ สมมุติจะหายไปเอง เพราะหากเห็นเป็นอนัตตา นอกนั้นก็มายาดีๆ เรานี่เอง

***อุปปีฬกกรรม** "กรรมบีบคั้น" ได้แก่ กรรมที่เป็นกุศลก็ดี อกุศลก็ดี ซึ่งบีบคั้นการให้ผลแห่งชนกกรรมและอุปัตถัมภกกรรม ที่ตรงข้ามกับตน ให้แปรเปลี่ยนไป เช่น ถ้าเป็นกรรมดีก็บีบคั้นให้อ่อนลง ไม่ให้ได้รับผลเต็มที่ ถ้าเป็นกรรมชั่วก็กีดกันให้ทุเลา จาก : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



คำถามที่ ๑๑ **ตอนนี้ชีวิตของลูกกำลังก้าวสู่จุดเปลี่ยนผัน ความทุกข์ใจที่คิดว่าแสนสาหัสที่สุดในชีวิต ได้ก้าวเข้ามาในจิตใจจนรู้สึกว่าไม่มีหนทางให้เดินไปข้างหน้าเลย สามีที่ลูกไว้ใจ เชื่อใจ คิดหวังว่าจะฝากชีวิต ได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ลูกเกิดความทุกข์ใจแสนสาหัสเพราะความคิด ความหวัง ได้พังทลาย**

ตอนนี้สิ่งเดียวที่ยึดเหนี่ยวจิตใจลูกไม่ให้ดำดิ่งสู่ความคิดชั่วร้ายต่างๆ คือ พ่อกับแม่ ลูกอยากจะหาทางออกให้ตัวเองได้ก้าวสู่จิตใจที่เป็นปกติ และอยากดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตให้มีความสุข

หลวงตาเห็นว่าการที่ลูกหันหน้าเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตนเองได้พบทางออกนั้น เป็นหนทางที่ช่วยได้ไหมคะ แล้วผู้คนรอบข้างจะหาว่าเราหนีหน้าหนีปัญหาไหม

ตอบ อันนี้ความจริงมันเป็นโรคอย่างหนึ่งของชีวิต มันพร้อมเสมอที่จะเกิดขึ้นกับใครเมื่อใดก็ได้ เพียงแต่อาการของใครจะมากน้อยกว่ากันเท่านั้น ขึ้นอยู่กับภูมิธรรมสลายอุปา-ทานที่ได้ฝึกฝนมาว่าจะมีคุณภาพหรือเปล่า

สิ่งที่เรากำลังประสบนี้ มันเป็นอาการของโลกอยู่แล้วหละ ความจริงก็ไม่มีใครทำร้ายเราหรอก ไม่มีใครหยิบยื่นความผิดหวังสมหวังให้กับเราได้เลย เราเองต่างหากล่ะที่หลงไปสร้างความหวังในจิตกิเลสตัณหา ความรักความชัง มันไม่ได้มีอยู่จริง เราไปปรุงแต่งมันขึ้นมาในจิตเราทั้งนั้น เป็นเพียงมายาครู่หนึ่ง ขณะหนึ่ง เกิดมาแล้วดับไป.........รีบพยายามฝึกให้ชีวิต ความคิด อยู่กับปัจจุบันขณะเถอะ อนาคตของชีวิตที่ดีเกิดขึ้นได้ ถ้าหากกลับมาเริ่มต้นอยู่กับปัจจุบันในใจเป็น

ปฏิบัติธรรม คือ การนำจิตกลับมาเริ่มต้นใหม่ ไม่ได้ทำเพื่อใคร แต่เป็นการทำใจให้อยู่กับความจริง เริ่มต้นแสวงหาชีวิตในแสงสว่างดีกว่า จะดื้อหาดั้นด้นไปในที่มืด ทางออกของชีวิตเปิดไว้เสมอกับผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม

การสร้างความรัก ความหวัง เป็นดั่งการวาดภาพวิมานในอากาศ

ภาพพจน์ความรักที่เราเห็น เป็นดั่งเช่นเจดีย์ทรายที่สร้างไว้กลางทะเล...สุดท้ายก็ไม่มีอะไรให้ยลนอกเสียจากความว่างเปล่า...อยู่กับสิ่งที่ไม่มีได้นั่นแหละคือการอยู่กับความจริง...คนที่พยายามเรียนรู้เพื่ออยู่กับความจริง (ธรรม) ปราชญ์เขาไม่เรียกว่า คนหนีปัญหาหรอก



คำถามที่ ๑๒ **อยากทราบว่า เราสามารถนำแนวทางการปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาปรับใช้กับมารดาตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์โรงพยาบาลได้ไหมคะ เนื่องจากมีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยขอนแก่นทำแล้วได้ผล คือ สามารถลดความวิตกกังวลขณะคลอด หรืออาจลดปวดได้ในเบื้องต้น แต่การนำมาใช้จำกัดที่ผู้สอนต้องรู้วิธีการปฏิบัติระดับไหนคะ หนูเคยฝึกปฏิบัติกับหลวงตาแต่ถึงแค่รู้ตื่น อารมณ์ในการปฏิบัติยังไม่ต่อเนื่อง แต่สัมผัสได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของจิตที่ว่าง เบา สบาย และเย็นขึ้นค่ะ**

ตอบ ใช้ได้ ก็ผู้สอนควรรู้เรื่องความรู้สึกตัว หรือสตินี้แหละ รู้ตัวการมีสติแล้ว เกิดการปล่อยวางมันให้ผลอย่างไร แต่การขยายผลสู่ผู้อื่นนั้นต้องอาศัยทั้งวิชชาและจรณะ วิชชาคือมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถอธิบายสื่อความหมายทำความเข้าใจ ทำเรื่องยากๆ ให้เป็นเรื่องง่าย เรื่องมากให้เป็นเรื่องน้อย ส่วนจรณะ คือการปฏิบัติตัวของเราต้องเป็นไปตามที่สอนที่พูด เพื่อให้เขาเกิดความศรัทธาต่อคำสอนนั้น โดยย่อก็คือ พูดให้ฟัง และทำเป็นตัวอย่างได้ แต่หากจะให้ดี เขาควรรู้ก่อน ฝึกสติมาก่อนเผชิญการคลอดจะดีที่สุด เพราะการสอนเรื่องสติ แนะนำการปล่อยวางต่อทุกข์ ก็เปรียบเหมือนการฝึกให้คนรู้จักอาวุธและใช้อาวุธต่อสู้กับกิเลส เราสอนขณะภัยมาถึงตัวนั้นมันออกจะยากสักหน่อย



คำถามที่ ๑๓ **กรรมเก่าคืออะไรคะ ขณะนี้สามีไปแต่งงานใหม่ (ทั้งที่ยังไม่ได้หย่ากับดิฉัน) ทิ้งหนี้สินให้จำนวนหนึ่ง ซึ่งเขาก็ไม่ได้มาช่วยใช้หนี้แต่อย่างใด ถ้าเราฟ้องศาลให้ผู้หญิงจ่ายค่าทดแทน และให้ผู้ชายจ่ายค่าเลี้ยงดูบุตร มันจะบาปไหมคะ จะเป็นการสร้างกรรมขึ้นมาใหม่จริงหรือเปล่า เพราะรู้สึกว่าเขาสองคนจะไม่ค่อยพอใจ ถ้าพูดถึงเรื่องการร้องเรียนหรือการฟ้องร้องขึ้นมา หรือถ้าเราปล่อยเขาสองคนไป คิดซะว่าเป็นกรรมเก่าของเรา ชดใช้ให้หมดในชาตินี้จริงหรือเปล่าเจ้าคะ**

ตอบ กรรมเก่า หมายเอาการกระทำที่ผ่านมาแล้ว เรียกอีกอย่างว่าอดีตกรรม จิต คือ สภาพธรรม ผู้เป็นตัวสั่งสมความรู้สึก (พอใจ-ไม่พอใจ) ในการกระทำกรรมแต่ละครั้ง (กายกรรม) พูดแต่ละที (วจีกรรม) คิดแต่ละขณะ (มโนกรรม) ผลของการกระทำกรรมนั้น จะสะสมห่อหุ้มจิตจนก่อกำเนิดกลายเป็นจริตนิสัย การกระทำที่แสดงออกมาแต่ละครั้งจะเริ่มที่มโนกรรมเสมอ ถ้าดีก็เป็นบุญ ถ้าขุ่นก็เป็นบาป

บาป หมายถึง ทุกข์ เป็นอาการขุ่นมัวของจิตที่ถูกกิเลสกรรมเกาะยึดติด ทุกข์เมื่อใดก็แสดงว่าบาปตามสนองเมื่อนั้น อันที่จริงบาปนี้ก็ไม่มีจริงหรอก เป็นเพียงมายาหรืออนัตตา แต่หากยังไม่เกิดปัญญาก็หาอนัตตาสภาวะไม่พบ

บุญ หมายถึง ความไม่ทุกข์ พ้นทุกข์เมื่อใดเป็นมหากุศลหรือเป็นยอดบุญเมื่อนั้น

กรณีสามีหนีไปแต่งงานใหม่ อันนี้มองได้ ๒ แง่มุม คือ

๑. เขาทนกรรมเราไม่ได้

๒. เขาทนมโนกรรมของตัวเองที่เรียกร้องไม่ได้

กรณีแรกให้พิจารณาเองเถิด แต่ในกรณีหลังนั้นเกิดจากพลังกรรมเก่าในใจเป็นตัวผลักดัน และสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นปัจจัยเสริม ถ้าผู้ใดไม่ได้ฝึกสติจนถึงขั้นสลายอารมณ์ได้ ก็จะต้องทนรับใช้กิเลส (กรรมเก่า) ทำกรรมใหม่อยู่แล้วๆ เล่าๆ กิเลส - กรรม - วิบาก จนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไป จนเป็นสังสารวัฏอย่างที่พระท่านว่า

เรื่องการฟ้องร้องตัดสินปัญหาทางโลกๆ ก็พยายามคิดให้รอบคอบ เพราะนั่นเป็นการแก้ทุกข์ที่ปลายเหตุ (ตามหลักอริยสัจจ์) ดีไม่ดี ถูกผิดอย่างไร ได้เสียคุ้มค่าหรือไม่ จงใช้วิจารณญาณเอาเองเถิด ควรไม่ควรแล้วแต่เหตุปัจจัย และสภาพธรรมในจิตว่า สามารถแบกรับปฏิกิริยาที่จะเป็นผล (กรรม) กระทบตามมาได้หรือไม่ เรื่องเช่นนี้ไม่ว่าจะเอาเรื่องหรือปล่อยวาง ล้วนต้องใช้สติปัญญามองให้รอบคอบ **"อย่ามุ่งเอาชนะด้วยอุปาทาน อย่าปล่อยวางแบบไร้สติ"** เพราะถ้าสร้างเหตุปัจจัยผิด เข้าใจผิด คิดผิด ตัดสินใจผิด ลิขิตชีวิตก็จะเกิดแต่กรรมเรานั้น หาใช่ใครที่ไหนอื่น กรรม ณ ปัจจุบันนี้จะกลายเป็นอดีตกรรมทำร้ายเราในอนาคต



คำถามที่ ๑๔

๑๔.๑ ลูกมีเรื่องสงสัย และอยากปรึกษาหลวงตาเกี่ยวกับเรื่อง "ดวงชะตา" และ "การดูดวง" เพื่อนของลูกได้ชวนลูกไปดูดวงกับคุณยายท่านหนึ่ง เพราะต้องการรู้ว่าดวงของตนเองในปีนี้ ดวงจะดี หรือดวงจะไม่ดี และจะสอบบรรจุได้หรือไม่ เพราะเหตุนี้เลยทำให้ลูกสงสัย อีกทั้งประหลาดใจ และเกิดความรู้สึกว่า เราจะเชื่อคุณยายได้กี่เปอร์เซ็นต์ เพราะบางเรื่องที่คุณยายทัก ถูกราวกับตาเห็น บางเรื่องคุณยายก็ทักไม่ถูก บางเรื่องทักมาก็เล่นเอาหนูไม่สบายใจ แต่ที่สำคัญ คุณยายบอกว่าดวงของหนูปีนี้จะสอบบรรจุได้แต่จะคลาดเคลื่อน และมีอุปสรรคนิดหน่อยคือสอบได้แล้วแต่เขาไม่เรียก คุณยายเลยแนะนำให้หนูไปกราบขอพรจากหลวงพ่อองค์แสนและหลวงพ่อพระใส แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น

แต่ลูกเชื่อว่า *"ถ้าลูกไม่อ่านหนังสือ ลูกคงสอบไม่ได้อย่างแน่นอน"* และลูกเชื่ออีกว่า *"ดวงชะตาชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเราเอง"* จริงไหมเจ้าคะ ?

ตอบ จริง

๑๔.๒ แต่ที่ลูกสงสัยที่เขาบอกว่า คนเราเกิดมาพร้อมดวงชะตาฟ้าลิขิต เราไม่อาจฝืนโชคชะตา และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้จริงเหรอเจ้าคะ ?

ตอบ ไม่จริง

๑๔.๓ และดวงชะตาของเราจะผกผัน และเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุของเราเองใช่ไหมเจ้าคะหลวงตา ?

ตอบ ไม่ใช่ เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของธรรมและอธรรมที่สั่งสมอยู่ในจิตเป็นตัวบงการการกระทำ ร่างกายสังขารตัวตนเป็นเพียงเครื่องมือของจิตเท่านั้น

๑๔.๔ หลวงตาช่วยอธิบายให้ลูกเข้าใจ และหายสงสัยทีเจ้าค่ะ และสุดท้ายลูกกราบขอพรจากหลวงตาเพื่อลูกจะได้มีกำลังใจในการสอบบรรจุครั้งนี้เจ้าค่ะ

ตอบ ขยันเข้าไว้ ทำอะไรให้มีสตินำหน้า ศึกษาลู่ทางวางกรอบชีวิต พยายามคิดแต่ในทางบวก อย่าผนวกเอาเรื่องของคนอื่นมาใส่ใจตน อดทนต่อเรื่องที่ยากๆ หากทำได้จะสบายทั้งชาตินะ

คำถามที่ ๑๕ **สิ้นเดือนนี้ หน่วยงานที่ผมทำงานอยู่ อาจจะไม่ต่อสัญญาการจ้างงาน ผมรู้สึกกังวลใจมาก ถ้าจะต้องตกงาน ผมควรจะทำยังไงดี หลวงตาพอจะเมตตาแนะนำลู่ทางหางานใหม่ให้ผมได้ไหมครับ**

ตอบ ช่วงนี้ทางวัดเรามีผู้คนมากมายเข้ามาสู่สายธรรม มีทั้งคนตกงาน ผู้มีงาน และมีผู้มีกินโดยไม่ต้องทำงาน แต่ต่างก็เป็นทุกข์ พวกเขาเหล่านั้นต่างมีความเห็นร่วมกัน หลังจากที่ฝึกปฏิบัติผ่านไปแล้วว่า ทุกข์ที่แท้ ปัญหาชีวิตจริงๆ มีอยู่สิ่งเดียวคือเรื่องของใจ อย่างไรก็ตามแม้งานนอกจะไม่มี แต่งานในอย่าได้ละ งานพระให้เอาใจใส่ รู้สึกตัวเข้าไว้ อย่าให้หลงให้ลืม หากจะให้สนุกมาเรียนรู้ทุกข์ด้วยกันที่วัดจะดีไหม บาตรเราก็เหลือ ผ้าเหลืองเก่าเราก็มี มัวลังเลอยู่ใย บวชเต๊อะ ทิดโอ หลวงตาว่าจะอี้หนา แต่อย่าลืมใช้หนี้ให้หมดก่อนเน่อ



คำถามที่ ๑๖ **๑๖.๑ ดิฉันได้ไปปฏิบัติธรรมในช่วงวันปีใหม่ เพราะทำใจไม่ได้เรื่องสามีไปทำผู้หญิงอื่นท้อง แล้วต้องแต่งงานในวันปีใหม่ที่ผ่านมา กลัวตัวเองจะไปงานแต่งงานแบบไม่ได้รับเชิญ ซึ่งอาจเกิดปัญหาอื่นตามมาอีกมากมาย**

ในวันที่ ๗ ของการปฏิบัติ ดิฉันเริ่มกำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนตลอดจนทำกิจกรรมอื่น ซึ่งแต่ก่อนจะกำหนดรู้เฉพาะในทางจงกรม จิตใจจะเบิกบานทั้งวัน ไม่ง่วง เพราะนึกถึงนิทานขุนขี้ค้านที่หลวงตาเล่า ทำให้พอเดินได้สักพักจะรู้สึกว่าง ความคิดมันไม่มี ที่เคยคิดเรื่องสามีว่าจะตัดสินใจยังไงนั้นมันหายไป มันว่าง มันสบาย การที่ไม่คิด มันสบายอย่างนี้เอง หนูมีสติหรือยังคะ เขาบอกว่าสติมาปัญญาเกิด แต่มันว่างๆ น่ะค่ะ มันไม่ได้คิด มันจะเกิดปัญญาตอนไหนคะ

ตอบ มีบ้างแล้ว ก็การที่สติรู้ตัวสามารถไปทำลายความทุกข์ที่เกิดจากความนึกคิดปรุงแต่ง เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ผัวเราดันไปเป็นผัวเขา มันหลุดออกไปจากใจ จิตมันว่าง มันไม่ต้องไปแบกความยึดติดแบบนั้นอีก



สิ่งๆ นี้แหละเขาเรียกว่า ปัญญา แต่จะอยู่ในระดับไหนนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง สิ่งๆ นี้มันหาซื้อด้วยเงินทองแลกเปลี่ยนด้วยสิ่งของไม่ได้ แล้วมันก็เป็นเรื่องเฉพาะตน ใครทำใครได้ ใครทำใครรู้ อยู่ที่ใจใครใจมัน อาการเช่นนี้ยังมีอยู่อีกมากกว่านี้ มิใช่มีเพียงเท่านี้ เธอควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้ เจริญสติให้มากพัฒนาให้ต่อเนื่อง แล้วจะได้สัมผัสกับธรรมที่เป็นอธิปัญญา

ถ้าไม่หลงปรุงแต่งว่าคนนี้หล่อ นิสัยไปกันได้ สเป็คฉันก็คงไม่ถูกไอ้หมอนี่มันทิ้งไปง่ายๆ อย่างนี้ แหม...มันไม่รู้เหรอว่าเราเป็นทุกข์ !!! จนเกือบจะตามไปส่งมันเกิดใหม่แล้ว มันก็ยังไม่รู้ตัว...นี่เป็นเพราะเราติดความคิดแล้วเลยเถิด จนได้ทำพิธีสมมุติว่ามันเป็นผัวเรา แหม...ตอนเข้าพิธีแต่งงานเขาเอาฝ้ายมัดหัวมันไว้ มันก็ยังมุดออกไปจนได้ ก็มันสมมุติไง เธอไปจริงจังกับสมมุติที่มันไม่ใช่ความจริง พอมันเปลี่ยน ยืมเขามาใช้ พอเขาตามมาเอาคืน มันก็ทุกข์อะไรทำนองเนี๊ยะ ถ้าไม่เผลอตอนนั้นน่ะเหรอ ป่านนี้อาจจะรู้แจ้งไปแล้วก็ได้ เพราะสมมุติตั้งแต่ครั้งนั้นนั่นเทียวทำให้มีทุกข์จนถึงวันนี้

แต่พอคิดอีกที ก็อย่าไปโทษเขาเลยดีกว่า เพราะเขาก็เป็นเพียงก้อนทุกข์ที่ไม่รู้ธรรมก้อนหนึ่งเท่านั้น ซ้ำร้ายไม่ได้เจริญสติเหมือนเรา มันจะเห็นธรรมะกับผีอะไร คงปล่อยใจไหลไปตามความปรุงแต่งตลอดล่ะสิท่า เพราะเราเองก็มั่นใจอยู่ลึกๆ แล้วใช่ไหมว่า เรานี้ดีที่สุดแล้ว คนที่ปล่อยวาง เราถือว่าโง่มากว่างั้นเถอะ

เอ้า...หลวงตาจะสรุปล่ะนะว่า ปัญหาทุกอย่างมันเกิดที่เขาและเราต่างควบคุมจิตไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้ ต่างคนต่างปรุงแต่งไปตามความอยากของตัวเอง ศีลไม่เสมอกัน (สีลสามัญตา) การดำเนินชีวิตไม่ตรงกัน ความคิด ความเห็น ความอยาก (ทิฐิสามัญตา) ก็จึงไม่ตรงกัน จงปล่อยวางเขากลับเข้ามาเอาขันธ์ ๕ ของเราจะดีกว่า เกิดอารมณ์ขึ้นมาคราใด สลัดไปครานั้น *ยัง โลเก ปิยะรูปัง สาตะรูปัง เอตเถสา ตัณหา ปะหิยยะมานา ปะหิยยะติ เอตถะ นิรุชฌะมานา นิรุชฌะติ*...สิ่งใดมีสภาวะเป็นที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ มีสภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ความทะยานอยากนี้ เมื่อบุคคลจะละย่อมละได้ ในจิตหรือความคิดนั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับให้ได้ในที่นั้นๆ ขณะนั้นๆ สิ่งที่เธอทำได้ในวันที่เจ็ดนั้น มันถูกแล้วเพียงแต่มันยังไม่มากพอที่จะล้างความสงสัย ความทุกข์ใจออกไปได้หมด สติคือน้ำ เอาไปล้างขันธ์สกปรกออกไปจากจิต แล้วชีวิตจะตื่นเบิกบานจากทุกข์ได้ อันนี้เป็นปัญญาที่เกิดจากจิตไม่ได้คิดเอาตามตำรา หายากนะ ปัญญาอย่างนี้น่ะ

๑๖.๒ แต่พอกลับมาบ้าน มันก็คิดอีก คือดิฉันอยากถามว่าปัญหาต่างๆ ในชีวิตคนเรา ถ้าเราไม่คิด รู้สึกสบาย ไม่ทำอะไรกับมัน เหมือนตอนที่เดินจงกรมวันที่ ๗ มันจะแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างไร หรือว่าถ้าเราไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับปัญหา ปัญหาจะจัดตัวของมันเอง

ตอบ การแก้ปัญหาชีวิต เธอต้องแยกแยะให้ออก โดยมองจากพื้นฐานเดิมของธรรมชาติคนเรานั้นว่า มันมีกายกับจิต โลกกับธรรม ปัญหาทางโลกก็ต้องแก้ด้วยโลกียปัญญา โลกเขาใช้สมมุติกันอย่างไร ก็แก้ไปตามนั้น หนึ่งมันสมองกับสองมือคืออุปกรณ์ แต่หากไม่มีสติ สมาธิที่มั่นคง เราก็จะไม่สามารถมองอะไรที่ลึกซึ้งถึงก้นบึ้งของสาเหตุ ปัญหาที่แท้จริงตามหลักของอริยสัจจ์ได้ การแก้ปัญหาทางโลกก็จะเป็นแบบฉาบฉวยผิวเผิน ยุติปัญหาได้ชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น มันเป็นปัญญาสมมุติ ไม่ใช่สัจจปัญญา คนทั้งหลายในโลกนี้ถึงได้ตามแก้ปัญหากันแล้วๆ เล่าๆ ไม่มีวันสิ้นจบอย่างเธอนี้ไงล่ะ

๑๖.๓ และถ้าเราอยากให้ความคิดมันหมดไป เราก็ต้องเจริญสติทุกขณะใช่ไหม อุปาทาน กิเลสมันหนา มันอันตรายสำหรับการดำเนินชีวิตไหมคะ

ตอบ เราควรตั้งจิตไว้กับความปกติ อย่าพยายามเข้าไปในความคิด ออกมาอยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในกายและให้รู้เท่าทันการปรุงแต่ง หากมันยังตามชวนทะเลาะเกาะเกี่ยวก็ต้องดิ้นสลัดมันให้หลุด วิมุตติออกจากความผูกพันนั้นให้ได้ หากอยากให้จิตมีกำลัง ทุกข์เกิดมาทีไร สลัดทิ้งได้ทันทีดุจเสลดที่อยู่ในปลายลิ้น อันบุคคลผู้รู้ย่อมขยะแขยงเหนื่อยหน่าย ถ่มทิ้งได้อย่างรุนแรงและเร็วไว พลังอันนี้แหละที่จะช่วยการเหวี่ยงทิ้ง ความคิดเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจนมันไม่กลับมาเกิดอีก ฉันใดก็ฉันเพล เอวัง โหตุ.



คำถามที่ ๑๗ เวลาที่หนูไปปฏิบัติธรรม หนูรู้สึกดีมาก มีสติมากขึ้น แต่คนรอบข้างไม่อยากให้ไป ด้วยเหตุผลต่าง ๆ นานา จึงทำให้หนูไม่กล้าที่จะไป เพราะกลัวว่าถ้าไปแล้วเขาจะไม่สบายใจ แต่ทุกวันนี้หนูไม่ค่อยมีสติ อยากจะไปวัด หนูจะบาปไหมคะ ถ้าไปวัดแล้วครอบครัวไม่สบายใจ แต่กลายเป็นว่าหนูสบายใจอยู่คนเดียว

ตอบ สติปัญญาที่มี รวมถึงที่ฝึกมา พัฒนายังไม่พอ รู้ยังไม่ทะลุเปลือก ไม่แหลมคมพอต่อการตัดสินทุกข์ ครั้งเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะออกบวช มีพระประสงค์จะดับทุกข์ แก้ทุกข์ให้กับคนทั้งโลก ท่านมิต้องไปปรึกษาหารือกับคนทั้งโลกดอกหรือ หรือเป็นเพราะว่าเรามิใช่พระพุทธเจ้า แต่ถ้าคิดจะเดินตามรอยพุทธบาทสู่ความพ้นทุกข์ให้ปรึกษาปัญญา หากยังไม่มีให้ปรึกษาสติ หากยังไม่เกิดให้สร้างจังหวะ เดินจงกรม รู้ตัวให้มากๆ แล้วจะรู้วิธีไม่ให้ครัวครอบนั้นเป็นอย่างไร *“อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ ความสุขที่แท้ก็มีแต่อยู่ในครอบครัวนั่นแหละ”*

คำถามที่ ๑๘ พอจะมีข้อมูล คำสอนของหลวงตาที่เกี่ยวกับคนเสื้อสีเหลือง สีแดง และการปรองดองสมานฉันท์ไหมครับ ถ้ามีจะถือว่าเป็นบุญกุศลอย่างสูงที่นำมาเผยแผ่ให้ผมบ้าง และเป็นเครื่องชี้ทางให้กับสังคมในปัจจุบัน

ตอบ ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างสูงสุดสำหรับพวกเสื้อเหลือง เสื้อแดง ก็คือ ถอดเสื้อทิ้งซะ ละสมมุติอัตตาตัวตนเสียให้หมด อย่ามัวหลงตนว่าทำเพื่อบ้านเมืองกันนักเลย แม้แต่ตัวตนของตัวเอง เขาก็ยังไม่ได้เรียนรู้ ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ตัวกูตัวมึง โทสะ โลภะ โมหะ มันทำให้เป็นทุกข์แค่ไหน มันทำร้ายตัวเองและผู้อื่น สังคมรอบข้าง เขาไม่เคยกลับมามองดู ป่วยการที่เขาจะรู้ถึงสมุทัยทุกข์ ว่ามันเกิดมาจากอะไร ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน เกิดดับอย่างไร ยากเกินไปสำหรับคนพวกนี้ รวมทั้งพวกสีกากี สีเขียว สีน้ำเงิน ฯลฯ ด้วย

ว่าไปแล้ว ประชาธิปไตย ก็คือพลังชัยของคนหมู่มาก เป็นเกมส์ตัดสิน ถูกสมมุติ อาจจะไม่ถูกใจหรือถูกใจ อาจไปกันไม่ได้กับสมมุติ แต่ทั้งถูกใจและไม่ถูกใจ ถูก - ผิด ก็เป็นสมมุติธรรมทั้งนั้น สังคมเขาให้ค่าแค่มาทำให้เกิดธรรมยุติ (ยุติ = หยุด, ธรรม = ปัญหา หรือสาเหตุ) ไปเอาจริงเอาจังกับ

อะไรข้างนอก งานข้างในยังไม่ได้เริ่ม เสขธรรม เสขภูมิ ยังไม่ปรากฏ น่าสลดใจแท้ๆ แม้กระนั้นก็ยังอ้างตนว่าเป็นคนผู้ปฏิบัติธรรม อยากขำออกมาเป็นภาษาฝรั่งจริงๆ ถ้าจะทำเพื่อบ้านเมือง ขอให้กลับมาเน้นเรื่องจิตใจตัวเองจะดีกว่า มันจะแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น อธิบายเช่นนี้ หากยังไม่รู้ไม่เห็นก็ใคร่เชิญชวนมวลผู้ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลาย ทั้งสิ้นได้เข้าร่วมฝึกอบรมการเจริญสติตามศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ท่านผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ได้ประกาศไว้ดีแล้วด้วยเถิด

อธิปไตยในพุทธศาสนา คือการให้ธรรมะเป็นใหญ่เหนือกิเลส ตำราท่านจำแนกไว้ ๓ ประเภท

๑. อัตตาธิปไตย (เพื่อตนเป็นใหญ่) ความหมายคือ หากเห็นแก่ตน ไม่อยากให้ตนเป็นทุกข์ ก็ให้หมั่นขยันฝึกจิตให้เกิดปัญญาพ้นทุกข์เสีย

๒. โลกาธิปไตย (เพื่อโลกเป็นใหญ่) หากอยากเห็นความสุขสงบของโลก สรรพสัตว์ ญาติสนิทมิตรร่วมโลกไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ก็ให้ฝึกจิตตนพ้นทุกข์เสียแล้วไปช่วยโลกได้

๓. ธัมมาธิปไตย (เพื่อธรรมเป็นใหญ่) อยากให้ชีวิตนี้อยู่คู่กับความจริงเป็นไปกับธรรมชาติ รู้แจ้งธรรม ก็ให้ฝึกจิตของตนเสีย

สรุปคือ ชีวิตนี้แม้จะเห็นแก่คน แก่ตน แก่ธรรม ก็จำต้องฝึกใจเราให้เข้าถึงความพ้นทุกข์เสียก่อน

คำถามที่ ๑๙ **ผมสนใจธรรมะมาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว จนถึงปัจจุบันอายุใกล้ ๓๐ แล้วก็ยังสนใจ (เข้าขั้นอยากละทางโลก) แต่ปัญหาของผมก็คือว่าทางบ้าน หมายถึง พ่อ แม่ ไม่ค่อยสนับ-สนุนเท่าไหร่นัก แล้วตอนนี้ผมก็ได้สร้างกรรมขึ้นมาอีก คือผมมีแฟน ซึ่งดูแล้วแฟนผมก็ไม่ค่อยสนับสนุนอีกเช่นกัน ทุกวันนี้หากมีเวลาว่าง ผมจะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการปฏิบัติธรรม แต่ก็ปฏิบัติไม่ได้เต็มที่เท่าที่ควร ปัญหาทางพ่อแม่ไม่มากเท่าไหร่ แต่ปัญหากับแฟนผม เธอไม่ค่อยให้ความสนใจด้านนี้มากนัก ใจหนึ่งผมอยากเลิกกับเธอ เพื่อจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากทำร้ายเธอ เพราะเธอรักผมมาก คำถามคือว่า ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ**

ตอบ ไปฝึกสติให้เข้มแข็งกว่านี้สักครั้งเถอะ แล้วค่อยตัดสินใจ เพราะหากแนะนำไปก็คงยังทำใจไม่เป็น เพราะฐานจิตที่มารยาจะรับความรู้เช่นนี้ ยังเบาบาง ไม่หนักแน่นพอ เพราะทิ้งก็ได้ อยู่ด้วยกันก็ดี ถ้ามีธรรมะแล้ว

คำถามที่ ๒๐ **ผมกำลังจะบวชครับ รู้จักธรรม ทำให้ดับทุกข์ได้ สักวันหนึ่งผมคงได้ไปกราบหลวงตา ขอให้หลวงตามีสุขภาพแข็งแรง เจริญในธรรม สวัสดีครับ**

ตอบ การบวช คือ การประกาศทำศึกสงครามกับกิเลสเต็มรูปแบบ เป็นการประกาศความพร้อมความสุขงอมของศรัทธาและสติปัญญาวุธที่ตนมี...เมื่อเข้าสู่สนามรบแล้ว จงอย่าประมาท ขอให้ได้ชัยในการทำศึกในครั้งนี้เถิด เพราะชีวิตจะชั่วจะดี ขึ้นอยู่กับศึกศักดิ์ศรีของธรรมะกับกิเลสนี่แหละ การได้โอกาสดี อย่าให้เสียไปฟรีๆ โดยไม่มีมรรคผลเสียล่ะ





คำถามที่ ๒๑ **หนูอยากเล่าให้หลวงตาฟังจังเลยค่ะว่า ลูกศิษย์ของหลวงตาคนนี้ ได้นำคำสั่งสอนของหลวงตาทั้งหมดมาใช้ในชีวิตประจำวันแล้วมันเห็นอานิสงส์อย่างไรบ้าง หนูรู้แต่มันมากมายจนไม่รู้จะเล่ายังไงดี**

บางครั้งทั้งที่เรารู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ ทั้งๆ ที่คิดว่ามีสติแต่บางครั้งมันก็ห้ามความรู้สึกตัวเองไม่ได้นะค่ะ บางครั้งเพราะความรู้สึกผูกพัน ห่วงใย และหวังดี (ซึ่งหลวงตาก็เคยบอกว่า มันคือกิเลส) แต่เราเองก็อดที่จะเป็นห่วงหลายๆ คนที่เราหวังดีกับเขาไม่ได้ บางครั้งเราก็จะมาทุกข์เพราะเค้าไม่ยอมเห็นถึงความหวังดีของเรา หนูควรทำยังไงดีคะหลวงตา ถ้าตอนนี้เลือกได้ หนูอยากไปหาหลวงตาที่วัดมากเลยค่ะ เพราะเวลาหนูอยู่ที่นั่น เหมือนอยู่อีกโลกหนึ่งที่มีแต่ความสงบ ไม่มีเรื่องให้วุ่นวาย (เอาไว้ถ้าสอบเสร็จ เดือนหน้าจะรีบหาเวลาไปให้ได้เลยค่ะ)

ตอบ เจริญสติปัญญา ปล่อยวางให้เยอะ แล้วจะรู้ว่าความว่างที่ได้มาจากการวาง คือการแก้ปัญหาที่แท้จริง ไม่มีน้อง ไม่มีพ่อแม่ ไม่มีสมบัติอันใด ฯลฯ มีแต่ธรรมธาตุ

คำถามที่ ๒๒ เป็นธรรมดาที่เวลาขึ้นรถ ก็จะเปิดซีดีธรรมะฟังในรถไปตลอด ไม่ว่าจะไปติดต่องานที่ไหน ทั้งช่วงกลับบ้านหรือมาทำงานที่บริษัท เรียกว่าขึ้นรถปุ๊บนี่ เปิดซีดีปั๊บเลย วันนั้นถ้าจำไม่ผิดคิดว่าไปติดต่องานข้างนอกบริษัท ช่วงไหนไม่แน่ใจครับ น่าจะเป็นเที่ยงๆ นะ ฟังท่านเทศน์ไปเรื่อยๆ แบบว่าขับรถไปด้วยฟังไปด้วยครับท่านก็สอนไป แผ่นนี้เป็นแผ่นที่สองแล้วที่ฟังครับ ตอนนั้นไม่รู้หรอกว่าที่ท่านเทศน์ เป็นเรื่องอริยสัจจ์ ท่านกล่าวถึงเรื่องทุกข์ครับ

ท่านสอนว่า ชีวิตนี้มันทุกข์ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรอย่างอื่น เพียงแต่จะทุกข์มากหรือทุกข์น้อยแค่นั้นเอง พอได้ฟังท่อนนี้แล้ว รู้สึกมันโดนใจมากๆ เหมือนว่า เกิดมาไม่เคยได้ยินอะไรอย่างนี้มาก่อน ไม่เคยได้คิดถึงเรื่องนี้มาก่อน คนที่คิดเรื่องนี้ นี่คิดได้อย่างไร ทำไมพระพุทธเจ้าท่านทรงคิดได้ขนาดนี้ จำได้ว่า ผมตั้งขึ้นมาเลย ขนลุกเลย พอผมตั้งเสร็จ รู้สึกว่ามันเศร้า สัตว์โลกรวมถึงตัวเรา เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร โดยไม่รู้เลยว่าชีวิตนี้มันมีแต่ทุกข์ น้ำตามันก็ไหลออกมา ร้องไห้ครับเหมือนกับว่า สงสารสัตว์โลกรวมถึงตัวเราด้วยว่า มันต้องเวียนว่ายอย่างนี้ไปอีกเมื่อไหร่ถึงจะจบสิ้น ร้องอยู่ซักห้านาทีได้นะ เรียกว่า ดูในกระจก ตาผมบวม จมูกแดงเลย หลังจากร้องแล้วก็รู้สึกดีใจ โล่งใจ อย่างน้อยเราก็พอรู้แนวทางที่จะให้พ้นจากสภาพนี้ครับ

นับจากวันนั้น สนใจธรรมะมากขึ้น มองสิ่งที่อยู่รอบตัวเป็นธรรมะมากขึ้น ได้คุยกับเพื่อนเรื่องธรรมะสนใจธรรมะมากขึ้น เปิดทีวี ถ้าเห็นพระก็จะหยุดดู ว่าท่านจะสอนอะไรเหมือนๆ กับว่าคอยฟังว่าน่าสนใจไหมได้ความรู้ทางด้านทางธรรมเพิ่มขึ้น ไม่ค่อยทุกข์มาก ไม่แบกไว้เหมือนก่อนๆ ทุกข์มาก็อยู่ไม่นานมากเหมือนก่อนครับ เกิดอะไรขึ้นกับผมครับ

ตอบ ก็จิตคุณ get เรื่องธรรมะไง กล่อมด้วยธรรมะทุกวันๆ ไม่โอนอ่อนมาบ้างก็ให้มันรู้ไป ธรรมะ คือความจริงของชีวิต แต่หากรู้จำมันไม่ซึ้ง เหมือนสะเก็ดไฟกระเด็นมาทีไร ก็ไม่ติดไม้ เพราะเชื้อมันไม่มีหรือไม้มันยังชื้นเกินไป แต่พอเผารนทุกวันมันก็แห้ง ความเข้าใจมันมี สมาธิมั่น หมั่นทำใจปล่อยวางตามจิตมันเห็นจริงปัญญามันก็เกิด แต่จะเกิดมากหรือน้อยอยู่ที่การปล่อยวางนั่นแหละ อย่างกรณีนี้ก็ยังจำเป็น

ต้องแสวงหาความรู้มาเสริม เอาสติมาเติมเพื่อเพิ่มให้ตัวรู้อยู่กับปัจจุบันให้มากๆ อยู่กับปัจจุบันได้มากเท่าไหร่ ก็เห็นความจริงที่ปรากฏแบบที่จิตเราไม่เข้าไปยุ่งปรุงแต่งได้มากเท่านั้น รู้เห็นแล้วปล่อยวางด้วยความเข้าใจ ด้วยอำนาจพลังของไตรลักษณ์นั้นแหละพุทธะ ฟังธรรมะแล้วกินใจเหมือนไฟติดเชื้อหากไม่มอดก่อนย่อมเผาหมด เชื้อคือกำลังใจ จะทำอย่างไรก็ได้ขอให้การศึกษาเรื่องนี้เดินหน้าต่อไป พยามยามพอกพูนศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาให้มีพลังกล้าแข็งจนถึงขั้นมีอำนาจหักล้างนิวรณธรรมได้แบบตัวต่อตัวกันโน่นเลยน่ะ งานข้างหน้ากิเลสกำลังสวมนวมรอเราอีกเพียบ



คำถามที่ ๒๓ **ผมอายุ ๕๐ ปีแล้ว เป็นพ่อค้าเล็กๆ ชอบปฏิบัติแนวเคลื่อนไหวถูกจริตกับตัวกระผมมาก มีความก้าวหน้ามาก กระผมเปลี่ยนไปมากในทางที่ดีครับ อยากถามหลวงตาครับ กระผมต้องปฏิบัติอย่างไงให้จิตใจเข้มแข็ง ปล่อยวางได้ อายุก็มากแล้ว ค้าขายก็นานแล้วมีแต่หนี้มาก กลัวความล้มเหลว กลัวทำให้คนอื่นเดือดร้อน กลัวลูกๆ จะลำบาก ทั้งๆ ที่เป็นคนขยันทำมาหากิน เป็นคนดีในสายตาคนอื่น ผมโทรหาหลวงตามาตลอด แต่ก็ไม่มีคนรับสาย ตอนนี้สับสนมาก ฟุ้งซ่านนะครับ กระผมเป็นคนปฏิบัติธรรมมาตลอด ดีที่คิดได้ ไม่เช่นนั้นคงแย่ครับ คงตายไปแล้ว ผมขอกราบมนัสการหลวงตาแนะนำการปฏิบัติแล้วการวางใจให้ถูก กระผมจะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์**

ตอบ สิ่งมีชีวิตทั่วไป เช่น พืช ผล คน สัตว์ ที่มีความเข้มแข็งได้ เพราะล้วนมีพัฒนาการ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างกลมกลืน

ส่วนมนุษย์นอกจากปรับตัวทางกายภาพแล้ว ยังต้องปรับจิตใจให้มีภาวะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดดับ ธรรมชาติไตรลักษณ์อยู่ในจิต ซึ่งก็มีวิธีเดียว

คือ ต้องฝึกสติเฝ้าดูรู้เห็นจนจิตเป็นเองภายในโน้นแหละ เมื่อรู้เห็นธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อใดก็วางใจได้ถูก เมื่อนั้น เห็นแจ้งความจริงคราใด ความอยู่เหนือถูกผิดของใจก็เกิดขึ้นได้ครานั้น แต่ต้องเป็นการเห็นภายในเฉพาะตัว (สันทิฏ-ฐิโก) รู้ได้ด้วยตนเอง (ปัจจัตตัง)

ปัญญานี้เกิดขึ้นแล้วจะเข้าไปทำลายความกลัว (มัจจุ) ทุกอย่าง เช่น กลัวไม่สมหวัง กลัวผิดหวัง กลัวสูญเสียความหวัง กลัวคนไม่เข้าใจเรา กลัวการติฉินนินทา กลัวทุกข์ยาก กลัวบาปกรรม กลัวเสียศักดิ์ศรี กลัวคนตีจาก กลัวพลัดพรากจากของรักของชอบใจ กลัวความป่วยไข้ กลัวตาย กลัวไม่รู้ธรรม ฯลฯ

จิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเกิดปัญญาปล่อยวางนี้ จะไม่มีทิฐิมานะได้ก็ด้วยการฝึกฝนสติให้ต่อเนื่อง เผชิญกับปัญหาด้วยปัญญาเห็นแจ้งในสัจจะของรูปของนาม มีภาวะอยู่โดยปกติวิสัย แล้วจะมีอะไรมาให้กลัว

เอ้า...รีบไปหาปฏิบัติฝึกจิตตามเทคนิครูปแบบตามสำนักต่างๆ ที่มีอยู่เกลื่อนเมืองไทยให้จริงๆ จังๆ กันเถอะ ทุกคนก็พอจะรู้อยู่ว่าปัญหา (ธรรม) ทั้งหลายเกิดมาจากจิต แต่น้อยคนที่คิดอุทิศชีวิตเพื่อเฝ้าดูเยี่ยงบรมครูสิทธัตถะ พุทธ-ศาสน์คงไม่ให้ประโยชน์ หากพวกเรามีแต่จะโทษความไม่พร้อมอยู่ร่ำไป



คำถามที่ ๒๔

๒๔.๑ เมื่อใจมีทุกข์ จะทำอย่างไร

ตอบ วาง ถ้าวางไม่ได้ก็ต้องเจริญสติ แต่ถ้ายังไม่รู้ก็ต้องแสวงหากัลยาณมิตร หาเพื่อนผู้แวดล้อม สหายธรรม แล้วก็สถานที่เพื่อสร้างบรรยากาศ อุณหภูมิทางจิตใจ เหมาะแก่การบ่มเพาะโพธิจิตให้ง่าย ใช้เวลาสั้นจะดีกว่า

๒๔.๒ เมื่อใจไม่มีทุกข์แล้วเป็นอย่างไร

ตอบ เหมือนกับคนเป็นโรคมาเนิ่นนาน แล้วหายจากโรคยถาฉันใด เอวังก็ฉันนั้น คุณเคยป่วยไหม เวลาหายแล้วเป็นยังไง สุขหรือสบาย มันยากที่จะอธิบายใช่ไหม แต่ก็อยู่ภายในสองคำนี่แหละ หรือทั้งสุขทั้งสบาย เผลอๆ เฉยๆ เสียด้วยซ้ำ

คำถามที่ ๒๕ **จิตหลุดพ้นเป็นอย่างไร**

ตอบ คุณเคยเลี้ยงนกไหม นกที่ไม่ประสงค์จะอยู่ในกรง มันแสวงหาทางออกอยู่ตลอดเวลา แล้วจู่ๆ วันหนึ่ง มันก็สามารถหลุดรอดออกไปสู่บรรยากาศภายนอกได้ คุณลองเดาเอาเองเถอะว่า ความรู้สึกของนกนั้นจะเป็นอย่างไร

เราก็เช่นเดียวกัน เกิดติดอยู่ในกรงของตัณหา ในกาม ในความคิด ในความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาแล้ว จิตจะติดอยู่ในกรอบรั้วของอารมณ์เหล่านี้ ไม่มีเลยสักวันที่จิตจะอยู่นอกกรอบ หรือมีแนวความคิดความเห็นที่อยู่เหนือกรอบอารมณ์สมมุติทั้งหลาย

ถ้าหากว่า จิตหลุดพ้นกรอบสมมุติออกไปได้แล้วจะเป็นอย่างไร ความหลุดพ้นออกจากแรงโน้มถ่วงหรือแรงดึงดูดของตัณหาได้ นั่นแหละคือความหลุดพ้นเป็นอิสรภาพทางใจอย่างแท้จริง



คำถามที่ ๒๖ **กราบนมัสการหลวงตาค่ะ มีวิธีช่วยเหลือคนที่ฆ่าตัวเองตายไหมคะ ไม่ให้เขาได้รับผลแห่งกรรมที่ก่อ หรือไม่ต้องกลับมาเวียนว่าย อีก ๕๐๐ ภพชาติคะ เพื่อน ป.เอก เขาฆ่าตัวตายเพราะผิดหวังเรื่องเรียนคะ...**

ตอบ หลวงตารับช่วยเฉพาะคนที่เป็นๆ มีรูปมีนาม มีจิตใจใฝ่รู้สัจจะของชีวิต มีพุทธภาวะอยู่ระดับหนึ่ง (มีศรัทธาและปัญญาในเบื้องต้นพอสมควร) และที่สำคัญ คือแม้คนเป็นๆ นี่ยังไม่กล้ารับรองร้อยเปอร์เซ็นว่าจะช่วยได้ นี่คนตายแล้วไร้รูปไร้นามจะตามไปช่วยที่ไหน ไร้ปัญญาจริงๆ กระบวนทัศน์การศึกษาในพุทธศาสนามุ่งแก้ปัญหาคนเป็น คนเป็น คือผู้มีปัญหา และหรือกำลังจะสร้างปัญหา นักปราชญ์ศาสนาทั้งหลายพยายามที่จะเอาเรื่องการตาย เอาศพ เอาเรื่องหลังการตายมาเป็นอุปกรณ์สอนคนเป็น เป็นสิ่งเร้าช่วยให้เห็นทุกข์เร็วขึ้น ที่ญาติๆ ช่วยกันทำบุญทำทาน แท้จริงแล้วเป็นการช่วยพยุงจิตให้พวกเราเป็นๆ นี่เองนะ ช่วยให้เข้าถึงบุญที่แท้จริง คือการพ้นทุกข์อย่างไรหล่ะ ไม่ต้องเวียนว่ายไปคิดถึงเขาอีก....

ให้ทาน รักษาศีล เจริญสมถะ ปฏิบัติวิปัสสนา ทำให้ครบ วิญญาณ คือการรับรู้ทางผัสสะ หรือจิตดวงนั้นรับรองว่าเข้าถึงธรรมแน่ๆ จะไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิใดๆ อีกต่อไป...*สัพเพ ธัมมา อนัตตา สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ สิ่งทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่น*......ธรรมทั้งปวงเพียงเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ให้เห็นแจ้งในสภาวะที่เป็นจริงเท่านั้น



ผู้สนใจ ปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ หรือที่ญาติโยมผู้ปฏิบัติมักเรียกว่า “**หลวงตา**” เป็นเจ้าอาวาส**วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร** ซึ่งเป็นวัดป่าที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านในแถบนั้น เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เป็นที่พิสูจน์และยอมรับของนักปฏิบัติธรรมที่เป็นนักวิชาการ ครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล ข้าราชการ นักธุรกิจ และประชาชนทั่วไปว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้แจ้งในจิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจร่วมปฏิบัติธรรม
เชิญที่ **วัดป่าโสมพนัส**
บ้านภูเพ็ก ต.นาหัวบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
โทร.(๐๔๒) ๙๘๑-๐๐๐
เวลาโทร.ที่สะดวกคือ ๐๖.๐๐ น., ๐๘.๓๐ น. และ ๒๐.๓๐ น.
หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.watsomphanas.com
และ www.watmahapanyo.co.cc/